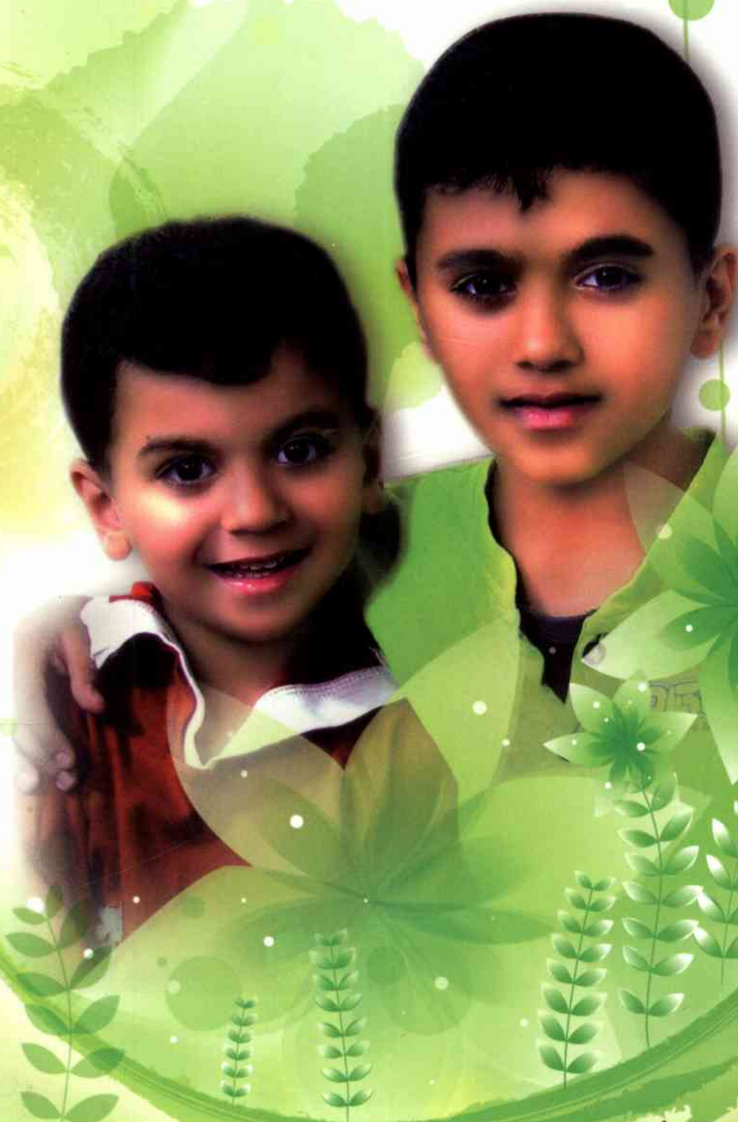
راه کارهای عملی در رشد وتربیت کودکان



گردآوری و تالیف :لطیفه فاضلی

بسم الله الرحمن الرحيم

راه‌کارهای عملی در رشد و تربیت کودکان

گردآوری و تألیف: لطیفه فاضلی

شیراز
انتشارات ایلاف

سرشناسه	:فاضلی، لطیفه، ۱۳۶۰ -، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	:راه‌کارهای عملی در رشد و تربیت کودکان/ گردآوری و تالیف لطیفه فاضلی.
مشخصات نشر	:شیراز: ایلاف۱۳۹۱
مشخصات ظاهری	:۱۰۲ ص.: مصور.
شابک	:۳۰۰۰۰ریال: 978-964-198-078-0
وضعیت فهرست نویسی	:فیپا
یادداشت	:کتابنامه.
موضوع	:کودکان -- رشد
موضوع	:کودکان -- روان‌شناسی
موضوع	:کودکان -- سرپرستی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ۲ر۲ف/RJ۱۳۱
رده بندی دیویی	:۶۱۲/۶۵
شماره کتابشناسی ملی	:۲۷۶۵۵۷۵



آدرس فروشگاه: شیراز، خیابان زند، جنب بانک ملی شعبه کوثر، پاساژ صاحب‌الزمان، تلفن: ۲۳۰۵۶۴۰
دفتر: خیابان فردوسی، نبش کوچه ۱۲، ساختمان شماره ۲۰، طبقه همکف، تلفن: ۲۲۴۵۷۵۵

نام کتاب: راه‌کارهای عملی در رشد و تربیت کودکان

گردآوری و تألیف: لطیفه فاضلی

ناشر: ایلاف

تیراژ: ۲۰۰۰

نوبت چاپ: اول، زمستان، ۱۳۹۱

طرح جلد: طناز خلوتی

لیتوگرافی: پردیس

چاپ: دنیا

صحافی: ایلاف

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک ۰-۰۷۸-۱۹۸-۹۶۴-۹۷۸ ISBN: 978-964-198 -078 -0

فهرست مطالب

مقدمه ۹
بخش اول: رشد و نمو کودکان ۱۱
۱- رشد و نمو کودک در سه ماه اول زندگی ۱۱
۲- رشد کودک از سه تا شش ماهگی ۱۲
۳- رشد کودک از شش تا نه ماهگی: ۱۲
۴- رشد کودک از نه تا دوازده ماهگی: ۱۳
۵- جدول حد متوسط افزایش وزن کودک ۱۳
۶- تغذیه‌ی کودک: ۱۴
۷- واژه‌نامه کوچک تغذیه: ۱۷
بخش دوم: کودکی که می‌پرورم ۲۵
۱- چند توصیه در مورد کودکان ۱۸ تا ۲۴ ماهه: ۲۶
۲- بازی‌ها و جذبه‌ها بر حسب سن: ۲۷
۱تا ۴ ماهه: ۲۷
۴ تا ۸ ماهه: ۲۸
۸ تا ۱۲ ماهه: ۲۸
۱۲ تا ۱۸ ماهه: ۲۸
۱۸ ماهه تا ۲ ساله: ۲۹
۳- تمرین و بازی با کودک برای رشد جسمی و هوشی او: ۲۹
آموزش کودک در چهار تا شش ماه: ۳۰
آموزش و تمرین کودک در هفت ماهگی تا نه ماهگی ۳۱
آموزش و تمرین کودک در ده تا دوازده ماهگی ۳۱
بخش سوم: کلید پرورش کودک را از دید دنیای کودکان بیابید: ۳۳
۱- آنچه طفل یک تا چهار ماهه دوست دارد : ۳۳
۲- آنچه طفل بین ۴ تا ۸ ماهگی کشف می‌کند: ۳۴

۳- آنچه طفل در ۸ تا ۱۲ ماهگی دوست دارد و یا دوست ندارد:.................... ۳۴
۴- ۱۲ تا ۱۸ ماهگی ۳۶
۵- ۱۸ تا ۲۴ ماهگی:.. ۳۷
۲ تا ۲/۵ سالگی.. ۳۹
۷- ۲/۵ تا ۴ سالگی.. ۴۰
۸- کودکستان:.. ۴۷
۹- ترس از مدرسه.. ۵۰
بخش چهارم: آنچه فردا به درد شما می‌خورد امروز بخوانید:.................... ۵۳
۱- کم شدن شدید آب بدن:.. ۵۴
۲- آبله مرغان:.. ۵۴
۳- آپاندیسیت:.. ۵۵
۴- ادرار:.. ۵۵
۵- استفراغ:.. ۵۵
۶- اسهال در نوزادان:.. ۵۶
۷- انگشت مکیدن:.. ۵۷
۸- برق گرفتگی:.. ۵۷
۹- بی‌اشتهایی عصبی:.. ۵۸
۱۰- تب چیست؟.. ۵۹
۱۱- تنفس مصنوعی:.. ۶۰
بخش پنجم: تعلیم و تربیت غنچه‌های امیدمان.. ۶۳
۱- تربیت چیست؟.. ۶۳
۲- روش تربیت پدر و مادر و شکل‌گیری کودک: ۶۴
۳- اثرات تشویق و تنبیه بر تربیت کودک:.. ۶۵
۴- اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان:.. ۶۷
۵- شکوه‌ی اصلی جوانان:.. ۷۲
۶- بخش ششم: چکیده‌ای از نکته‌های مهم در تربیت ۷۷
منابعی که در این کتاب مود استفاده قرار گرفته است:.. ۱۰۱

با عشق و یاد خداوند شروع می‌کنم و بر او سلام می‌گویم.

سلام بر تو ای پاکِ مطلق
سلام بر تو که شدی مشعل فروزان وجودم
سلام بر تو که شدی چراغ روشنایی کلبه‌ی قلبم
سلام بر تو ای عشق و ای همه وفا
سلام بر تو ای پاک و ای همه صفا
بتابان بر وجودم نور عشقت
بتابان ای خداوند عزیزم!

«الهی ای زبان‌هـا از تو گـویا   جهانی از فروغت گرم و پویا
به کوه و جنگل و صحرا دریا   تویـی پیـداتر از پیـدا خدایا»

تقدیم به بهترین مادر دنیا که اسرار خوشبختی را به من آموخت؛
و پدر پرتوان و زحمتکش که چو خورشید افروخت؛
و همسر باوفایم که امید زندگی را در من افزود.

«تقدیم به تو خواهر، به تو سنگ صبور،
دختر دایی عزیزم، فاطمه جعفری»

دلم در جان و پیکر زور دارد
مثل سنگی که در کوه طور دارد
غمم در بستر شب بیدار، بیدار
و ماتم در سینه حضور دارد
نگاه تو، کلام تو، صد تازیانه است
بر این دلی که بیمار رنجور دارد
دلم غم دارد و ماتم دارد امشب
که خورشید دلم گرمای تنور دارد
چشم امید دلم اگر چه حضور دارد
بازیچه‌ی دقایق برایت راهی دور است
سهم تو از زندگی پرواز است نازنین
بیا که سیمایت هاله‌ای رنجور دارد
تکیه بزن به سینه‌ام خوب گریه کن
تا سبک شود اندوهی که در آسمانت عبور دارد
ستاره‌های وجودت، نازنین چه نور دارد
گریه کن ناز گلم آسمانت سنگ صبور دارد

مقدمه

من معترفم که کار من جمله خطاست

معـذورم از آن‌کـه بر بشـر سهـو رواست

ای منصف اگر توان در اصلاح بکوش

در عیب، نظر مکن که بی‌عیب خداست

کتاب حاضر نتیجه‌ی مطالعه و تحقیقی است که بـرای رشـد و تربیـت فرشته‌های زندگیم «علی و محمد» داشته‌ام.

مطالب کتاب برگرفته از منابع و مآخذ علمـی و تجـارب متخصصـین و تحقیقات و تجربه‌ی شخصی خودم می‌باشد که همه‌ی آن‌ها در زنـدگی و تربیت کودکانم کمک زیادی به من کرده‌اند.

مباحث این کتاب با وجود ارتباط موضوعی، هر کدام از نظر مطلب مسـتقل هستند. برای مادران و نیز پدران جوانی که می‌خواهند کار رشد و تربیـت نـوزاد خود را بر اساس روش‌های علمی و تجربی انجـام دهنـد بسـیار مـؤثر و مفیـد خواهد بود. به آنان کمک می‌کند، تا بدانند که بـرای پـرورش ایـن گـل‌هـای نوشکفته، چه کار باید بکنند، و به صدها سؤالی که در این زمینه برایشان پـیش می‌آید پاسخ می‌دهد. راهنمایی است برای منِ مادر و مادرانی که مـی‌خواهنـد، در دنیای کودکانه‌ی فرزند خویش شـریک لحظـه‌هـای او باشـند، و از رشـد و پرورش موفقیت‌آمیز دلبند خود احساس شادی، لذت و عشق داشته باشند.

امید من آن است که این کتاب کـه نتیجـه‌ی مطالعـه و تحقیـق بنـده در موضوعات رشد، تربیت، تغذیه، احساسات کودکان، جلوگیری از خطرات و سایر

مسایل مربوط به دنیای کودکان است، به خانه‌ها راه یابد و کمکی باشد برای والدین فداکاری که برای تربیت نوشکفته‌های امیدشان تلاش می‌کنند، چنانکه پیش از این خود آن‌ها را به کار بسته‌ام و از نتیجه‌ی آن خرسند شدم و دوست داشتم به این وسیله همه‌ی مادر و پدرها را در مطالعه و به کار بستن مطالب آن سهیم سازم که گفته‌اند هر چه برای خود می‌پسندی برای دیگران هم بپسند. از این رو از میان منابع و مباحث مختلف مطالب حاضر را برگزیدم و به شما خواننده‌ی گرامی و به ویژه مادر جوان تقدیم داشته‌ام تا چه در نظر آید.

مادر تو دریای احساسی
مادر، تو خود از شوق سرشاری
دلت موج محبت شد
وجودت پر ز رأفت شد
نگاه تو نگاهی آسمانی
همان گونه که خود نیستی زمینی
وجود تو برای من یه رؤیاست
محبت‌هات به اندازه‌ی دریاست
تو را من می‌پرستم با وجودم
که زیرا تو وجودی از وجودم
دل من پر ز رؤیای تو گشته
دل تو خالی از یادم نشسته
تو خوب بی‌نهایت‌ها
تو پاک باصداقت‌ها
نمی‌دانی برای من چه هستی
چگونه آمدی در من نشستی

«لطیفه فاضلی»

بخش اول: رشد و نمو کودکان

«رشد و نمو کودک از زمان باروری شروع می‌شود و بعد از تولد ادامه می‌یابد. گرچه رشد کودک بعد از تولد ادامه دارد، ولی ممکن است قسمتی از رشد کودک از نظر مادر آشکار نباشد یا رشد یک مهارت کودک مانند تکلم برای مدتی متوقف شود، و ناگهان با شدت زیاد جریان یابد.

اصطلاحات آماری نشان می‌دهد، دوران نوزادی عبارت است از ۲۸ روز اول بعد از تولد. اگر کودک در این زمان به علتی فوت کند، آن را مرگ نوزاد می‌نامند. در حدود پنجاه درصد مرگ و میر دوران حاملگی و دوران نوزادی مربوط به نارس بودن جنین می‌باشد.

۱- رشد و نمو کودک در سه ماه اول زندگی

رشد حرکتی کودک وقتی سالم باشد اگر او را به شکم بخوابانیم صورت خود را به یک طرف می‌چرخاند تا نفس بکشد، در سن ۴ هفتگی سر خود را از زمین بلند می‌کند، در سن ۱۲ هفتگی چون او را نگه می‌داریم، می‌تواند سر خود را کنترل کند، می‌تواند با اشیاء تماس پیدا کند، برای زمان کوتاهی شیئی را در دست بگیرد.

در شنوایی و تکلم او در یک ماهگی، صدای شدید و ناگهانی سبب ترسیدن یا گریه کردن او می‌شود، و در سن سه ماهگی سبب پریشانی و اضطراب کودک می‌شود. از شش هفتگی ممکن است با صحبت کردن با کودک همراه با لبخند، او نیز لبخند بزند. در سه ماهگی در هنگام شیر خوردن

به مادر خیره می‌شود، و حمام کردن و شیر دادن کودک باعث لبخند و قیه کشیدن کودک می‌شود. اگر در سه ماهگی هنگام بر قرار کردن رابطه و صحبت کردن با او تبسم نکند، و واکنشی از خود نشان ندهد، ممکن است از نظر رشدی عقب افتاده باشد یا هنوز مهارت کافی نیاموخته است.

۲- رشد کودک از سه تا شش ماهگی

کودک می‌تواند در پنج تا شش ماهگی بغلتد، دست‌هایش را بالا می‌آورد که او را بلند کنند، اگر اطرافیان از او حمایت کنند و اطرافش را بگیرند می‌تواند بنشیند، اگر شیئی نظر او را جلب کرد خود را در جهات مختلف حرکت می‌دهد و دست‌های خود را بالا می‌گیرد تا شیئی را بردارد.

رشد تلکم و شنوایی او نیز صداها را با آهنگ خوش ادا می‌کند، صدای « آ، آ» «گو، گو» از خود در می‌آورد، سر خود را به طرف صدای مادر می‌چرخاند، خوش‌حالی خود را با غو غو کردن و جیغ زدن نشان می‌دهد. ممکن است برای جلب توجه بلند بخندد، اگر توجهی نبیند می‌گرید.

۳- رشد کودک از شش تا نه ماهگی:

در هفت ماهگی روی شکم خوابیده و می‌تواند شیئی را تعقیب کند، اگر در دسترس باشد او را بر دارد. در ۸ ماهگی می‌نشیند، در نه ماهگی اگر دستش را بگیرید برای مدت کوتاهی می‌تواند بایستد، می‌تواند بخزد یا سینه مال برود، اشیاء را با انگشتانش می‌گیرد، لمس می‌کند، چیزی را در دست نگه دارد. رشد تکلم و شنوایی او بدین گونه است که در ۸ ماهگی کلمات نامهفومی مثل «بابا– ماما – دادا» بدون این‌که معنی واقعی داشته باشند ادا می‌کند، گاهی تقلید می‌کند، «بای، بای« می‌کند، بطری شیر را با دو دست می‌گیرد، بیسکویت را با دست می‌گیرد و گاز می‌زند، گریه می‌کند تا چیزی که می‌خواهد به‌دست بیاورد.

۴- رشد کودک از نه تا دوازده ماهگی:

کودک در سن ۱۲ ماهگی قادر است از حالت خوابیده بنشیند و برای مدت طولانی به نشستن خود ادامه دهد، می‌تواند در حالی که می‌خزد خود را از پله بالا ببرد، پایه‌های میز و صندلی را بگیرد و خود را به حالت ایستاده نگه دارد، به افراد و حیوانات و وسائل موتوری خیره می‌شود. به عکس‌ها نگاه می‌کند، با یک دست شیرینی بر می‌دارد. تکلم و شنوایی او نیز بدین گونه است که ممکن است یک کلمه را بفهمد و بگوید؛ ممکن است با رفتار خود نشان دهد که نام بعضی از اشیاء را می‌داند. در ۱۲ ماهگی فنجان را بدون کمک با دو دست می‌گیرد.

۵- جدول حد متوسط افزایش وزن کودک

۰-۳ ماهگی	۳۰ گرم در روز (۲۰۰ گرم در هفته)
۴-۶ ماهگی	۲۰ گرم در روز (۱۴۰ گرم در هفته)
۷-۹ ماهگی	۱۵ گرم در روز (۱۰۵ گرم در هفته)
۱۰-۱۲ ماهگی	۱۰ گرم در روز (۷۰ گرم در هفته)
در سن ۵ ماهگی	دو برابر وزن تولد اوست
در سن یک سالگی	سه برابر وزن تولد اوست
در سن سه سالگی	چهار برابر وزن تولد اوست
در سن ۵ سالگی	شش برابر وزن تولد اوست
در سن ۱۰ سالگی	ده برابر وزن تولد اوست



۶- تغذیه‌ی کودک:

آشنا بودن والدین به احتیاجات غذایی شیرخوار و کودک و مخصوصاً عادات غذایی غیرصحیح، و سنت‌های بعضی از افزاد و گروه‌ها ممکن است موجب سوء تغذیه گردد.

تغذیه‌ی بیش از حد خود مشکلاتی به وجود می‌آورد، دادن مواد شیرینی و شکلات، سلامت کودک را تهدید می‌کند و حتی در دوران بلوغ نیز ادامه دارد و این کودکان را بیماری‌های عروقی و قلبی و بیماری قند تهدید می‌کند.

نیازهای غذایی کودکان باید بر اساس مقدار کالری، پروتئین، چربی، مواد قندی، املاح و ویتامین‌های ضروری که برای رشد و نمو طبیعی بدن لازم است، تعیین گردد.

کم خوردن غذا یکی از شایع‌ترین مسائلی است که در سال دوم و سوم زندگی کودکان وجود دارد، و مادر آن را به عنوان بی‌اشتهایی تصور می‌کند و به پزشک کودکان مراجعه می‌کند. یکی از پزشکان متخصص کودکان

آن قدر کودک مبتلا به بی‌اشتهایی را عیادت کرده است که ادعا نموده است: «خانه‌ی زیبایی از بی‌اشتهایی ساخته‌ام.» بی‌اشتهایی به سادگی و به سرعت در کودک ایجاد می‌شود و به طور ساده و آسان می‌توان از آن جلوگیری کرد و قابل درمان است. اما متاسفانه ما مادران، بسیار وسواس‌گونه برخورد می‌کنیم و این مشکل را بزرگ‌تر می‌کنیم. و راه‌کارهایی که برای غذا خوردن کودک پیدا می‌کنیم مشکل را شدیدتر می‌کند، کارهایی از قبیل تشویق کردن کودک، منحرف کردن توجه کودک، جایزه دادن، تهدید کردن، زور و فشار، دادن داروی اشتهاآور.

غذا نخوردن کودک و مشکلات تغذیه‌ی کودکان ناشی از غذا دادن با زور و فشار و اضطراب و نگرانی مادر و پدر و کسانی که در خانه با کودک زندگی می‌کنند، است. در خانواده‌های کم در آمد و مادرانی که فرصت زیاد ندارند مشکل تغذیه وجود ندارد، ولی افسوس که با همه‌ی علائمی که شناختیم برای یک مادر بسیار دشوار است که غذا نخوردن کودک را کم اهمیت تلقی کند، تا خود کودک به طرف غذا کشیده شود. ولی باید تمام تلاش خود را به کار گیریم تا وسواس بودن و حساس بودن در تغذیه‌ی کودکان را از خود دور کنیم ولی قابل ذکر است که این موضوع برای مادران بی‌خیال و سرد صدق نمی‌کند و همیشه نباید در غذای کودک بی‌حساس بود، زیرا بعضی از دلایل بی‌اشتهایی کودک همین بی‌توجهی‌های مادر است که این را نیز باید شناخت و همیشه وسواس مادر نیست که باعث بی‌اشتهایی کودک می‌شود.»[1]

کودک به نظر من فرشته‌ای است که به ما امانت سپرده‌اند و نیازمند به توجه، محبت، عشق و علاقه است که هرگز نباید از آن‌ها دریغ کرد.

---

[1] . "من و کودک من": دکتر جواد فیض، انتشارات امیر کبیر، تهران، چاپ پنجم ۱۳۶۶

«کودکان در حدود ۲/۵ سالگی در بحران شکل گرفتن شخصیت قرار می‌گیرند. فرزند شما ممکن است گاه گاهی از غذا خوردن امتناع ورزد. طبیعتاً این آسان‌ترین راه جلب توجه است، شما که مادرش هستید، کافی است که با دانستن این موضوع هیچ واکنشی نشان ندهید؛ تنها در سایر مواقع بیش‌تر به او محبت و توجه کنید. باید از به زور خوراندن غذا به کودک جدا خودداری کنیم، وگر نه این بی‌اشتهایی موقتی به مزمن تبدیل می‌شود. "کلارادیویس" متخصص رژیم غذایی، پس از آزمایش‌های متعدد به این نتیجه رسیده است، که اطفال از سنین پایین کاملاً منطقی خود را تغذیه می‌کنند، او اطفال ۱۰ تا ۱۸ ماهه را در برابر غذاهای گوناگون قرار داده است؛ پاره‌ای چند عدد تخم مرغ، بعضی فقط یک لبو، بعضی‌ها هم سه برابر غذای معمول و برخی کم‌تر اشتها داشته‌اند و چند نفری به اندازه‌ی کارگر زحمت‌کش گوشت خورده‌اند؛ نتیجه این‌که وزن همه‌ی آن‌ها به صورت طبیعی در حال رشد بوده و هیچ یک بیمار نبوده‌اند. بنابراین به کودک خود اعتماد داشته باشید، که در حالت بی‌اشتهایی او را آرام بگذارید؛ با تنبیه، پاداش، سرگرم کردن، دلقک بازی به بچه چیزی نخورانید و نگرانی‌های خود را ابراز نکنید تا کودک متوجه نشود، و گرنه از این حالت شما به نفع خودش سوء استفاده می‌کند. غذا خوردن به صحنه‌ی مشاجره‌ای تبدیل می‌شود. مدت غذا خوردن را از حد معینی (نیم ساعت) طولانی‌تر نکنید. اگر بچه پیش از نیم ساعت قبل از غذایی خودداری کرده است، مجدداً تلاش نکنید همان غذا را به او بخورانید، زیرا در وعده‌ی بعدی اشتهایش کم‌تر می‌شود. اگر فرزند شما از خوردن غذای معینی خودداری می‌کند، برای چند هفته آن غذا را از برنامه‌ی او حذف کنید. یک راه موثر برای تحریک اشتهای طفل این است که در شیرش شکر نریزید. اگر فرزند شما صبح‌ها بی‌اشتهاست پس از بیدار شدن یک لیوان آب با

کمی شکر شیرین کنید و به او بدهید تا نیم ساعت بعد اشتهایش باز می‌شود، و برای این‌که بدانیم چگونه فرزند ما می‌تواند بدون کمک، غذا خوردن را فرا گیرد باید در یک جای آرام و راحت غذایش را برایش آماده کنیم، مرتب نگوییم «زود باش« «درست غذا بخور» «قاشقت را درست بگیر» و بی‌وقفه با تذکرهای خود او را از این لذت محروم نکنید. نخستین و بزرگ‌ترین لذت برای بچه، همین استقلال در غذا خوردنش است، او را نباید سر میز بزرگ‌ترها غذا بدهیم، با کودکان دیگر و جای راحت و آرام باید به او غذا بدهیم.»[۱]

نکات دیگری که ما برای آشنایی با دنیای کودکان نیازمندیم این که بدانیم چیزهایی که ما برای تغذیه‌ی عزیزان کوچک خود آماده می‌کنیم آیا واقعاً دارای خاصیت مورد نیاز بدن آن‌ها هست یا نه؟ آیا انرژی مورد نیاز کودکان خود را تأمین می‌کنیم یا نه؟ آیا با این نگه‌داری‌ها می‌توانیم از آن‌ها آینده‌سازان قدرتمند و سالم و پرانرژی بسازیم یا نه؟ پس اکنون می‌دانیم که مواد و املاح و پروتئینی که ما برای آن‌ها آماده می‌کنیم نیز، درک واقعی از دنیای تغذیه آن‌هاست که خود نیز رابطه‌ی عظیمی با دنیای خود کودکان دارد. اکنون می‌پردازیم به خاصیت‌ها و کالری‌ها و انرژی‌های غذاها که این هم اثری از "لورانس پرنو" است.

۷- واژه‌نامه کوچک تغذیه:

«آهن: آهن تشکیل‌دهنده‌ی هموگلوبین خون است و به آن رنگ قرمز می‌دهد. برای جذب اکسیژن به آهن نیاز داریم. منابع غذایی اصلی آهن عبارتند از: عدس، لوبیا، نخود، اسفناج، جگر و آلو

---

[۱] . "دنیای شیرین بچه‌داری"، لورانس پرنو، مترجم: لیلی سازگار، تهران چاپخانه دیبا، چاپ ششم، ۱۳۷۸

املاح معدنی: مهم‌ترین املاح معدنی که به وسیله‌ی غذا به بدن می‌رسند، عبارتند از: کلر و سدیم (نمک طعام) و املاح کلسیم فسفر، آهن، ید، پتاسیم و گوگرد.

پتاسیم: برای جذب هیدارت کربن لازم است، ضمناً با کلر و سدیم مکمل یکدیگرند. به این معنی که بدنی که نمک کم و پتاسیم فراوانی جذب می‌کند، نمکش را از دست می‌دهد. به همین علت گیاه‌خواران اغلب طالب نمک بیش‌ترند. یک غذای معمولی تمام پتاسیم بدن را تأمین می‌کند.

پروتئین: این ماده در ساخت بدن تأثیر مهمی دارد و به همین دلیل برای کودکان بسیار لازم است. مواد غذایی حاوی پروتئین پنیر گوشت، ماهی، تخم مرغ، غلات و سبزی‌های خشک.

آیا می‌توان کودکی را بدون پروتئین حیوانی بزرگ کرد؟ استفاده‌ی انحصاری از پروتئین گیاهی (سویا، بادام و غیره) و صرف‌نظر کردن از گوشت و سایر مواد پروتئینی حیوانی مثل شیر و پنیر و تخم مرغ مطلقاً ممنوع.

چربی: چربی‌ها به صورت مختلف مانند روغن نباتی، کره، مارگارین و روغن حیوانی وجود دارد، بسیار مغذی‌اند و هر گرم از آن‌ها دارای ۹ کالری می‌باشند. در حالی که هر گرم مواد پروتئینی و یا هیدارت کربن حاوی ۴ کالری است. در عین حال چربی‌ها به عملکرد ویتامین‌های «آ» «د» کمک می‌کنند. کره‌ی تازه از همه‌ی چربی‌ها آسان‌تر هضم می‌شود، ولی روغن حیوانی از همه مشکل‌تر هضم می‌شود.

فسفر: برای جذب کلسیم ضروری است و در غذاهای معمولی یافت می‌شود، غذاهایی که پروتئین و کلسیم فراوانی دارند، مثل پنیر و شیر از نظر فسفر بسیار غنی‌اند.

کلسیم: استخوان‌ها را استحکام می‌بخشد، بنابراین طفلی که استخوان‌بندی بدنش در حال شکل‌گرفتن است نیاز مبرمی به کلسیم دارد.

منابع اصلی کلسیم، شیر و لبنیات است، به‌ویژه سرشیر از نظر کلسیم بسیار غنی است؛ همچنین انجیر خشک، لوبیا، گل کلم، تره تیزک حاوی کلسیم هستند؛ بدن برای جذب کلسیم به ویتامین «د» و فسفر نیازمند است.

ویتامین «آ»: برای رشد و مقاومت بدن در مقابل عفونت‌ها لازم است در پاره‌ای از سبزی‌ها مثل هویج، جعفری، در بعضی میوه‌ها مثل زرد آلو، در چربی‌ها مثل کره، روغن در ماهی، زرده‌ی تخم مرغ و جگر و ساردین به مقدار فراوان ویتامین «آ» یافت می‌شود.

ویتامین «ب»: به درست کار کردن اعصاب، عضلات، دستگاه گوارش، کمک می‌کند؛ تقریباً تمام مواد غذایی اعم از سبزی‌ها و آنچه از حیوانات به‌دست می‌آید غلات و جگر از نظر ویتامین «ب» بسیار غنی اند.

ویتامین «ث»: به بدن قدرت مبارزه با عفونت‌ها را می‌دهد و از خیلی بیماری‌ها جلوگیری می‌کند؛ این ویتامین در مجاورت هوا بر اثر گرما از بین می‌رود، ولی در قابلمه سربسته با حرارت کم مقداری از آن باقی می‌ماند. غذاهایی که ویتامین «ث» دارند اعم از لیمو ترش، پرتقال ۴۵٪، کریپ فروت ۴۰٪، نارنگی ۳۰٪، تمشک ۲۵٪، آناناس ۲۴٪، گوجه فرنگی ۲۳٪، موز رسیده ۲۰ ٪، گیلاس، هلو ۸ ٪، خربزه ۶٪، آلو، سیب ۵٪، انگور، زرد آلو، گلابی ۴٪، انجیر ۲ میلی گرم ویتامین «ث» دارند.[1]

---

[1] . "دنیای شیرین بچه‌داری"، لورانس پرنو، مترجم: لیلی سازگار، تهران چاپخانه دیبا، چاپ ششم، ۱۳۷۸

غذاهای مورد نیاز برای تأمین تغذیه کافی کودکان بر حسب سن [1]

نوع غذا	۱ سالگی	۲-۳ سالگی	۴-۵ سالگی	۶-۹ سالگی	۱۰-۱۲ سالگی	۱۳-۱۵ سالگی
شیر (۳ نوبت در روز)	۱/۲ لیوان	۱/۲ تا ۳/۴	۳/۴	۳/۴ تا ۱	۱	۱ لیوان
موادپروتئینی (سه نوبت در روز)	۱عدد	۱	۱	۱	۱	۱عدد یا بیش‌تر
تخم مرغ، ماهی، مرغ، انواع گوشت	دوقاشق	سه قاشق	۴	۴ تا۶	۶ تا ۸	۸ یا بیش‌تر
میوه و سبزیجات (سه نوبت در روز)						
۱. انواع داری ویتامین ث (پرتقال، لیمو و آب گوجه فرنگی)	۱/۲ عدد	۱/۲ عدد	۱	۱	۱	۱عدد
۲. انواع دارای ویتامین آ (میوه‌جات سبز و زرد)	۲ قاشق	۳ قاشق	۴ قاشق	۱/۲ لیوان	۱/۲ لیوان	۳/۴ لیوان
۳. سبزیجات	۲ قاشق	۳ قاشق	۴	۱/۲ لیوان	۱/۲ لیوان	۳/۴ لیوان
۴. (سیب و موز و غیره)	۱/۴ عدد	۱/۳ عدد	۱/۲	۱	۱	۱

[1]. برگرفته از کتاب: من و کودک من، دکتر جواد فیض

غلات (۴ نوبت در روز) نان (نان تست)	۱/۲ عدد	۱	۱و۱/۲	۱تا۲	۲عدد	۲عدد
حریره‌های آماده و پخته شده (برنج غلات ماکارونی، اسپاگتی)	۱/۴ لیوان	۱/۳	۱/۲	۱/۲	۳/۴	۱لیوان
مواد شیرین و چرب: کره شیرینی‌جات (دسر، بستنی، شیرینی خامه‌ای)	۱ قاشق ۱تکه	۱ قاشق ۱ و ۱/۲ تکه	۱قاشق ۱ و ۱/۲ تکه	۲ ۳	۲ ۳	۲تا ۴قاشق ۳تا۴

تذکر: یک لیوان عبارت است از ۲۴۰ گرم– یک قاشق یعنی قاشق غذاخوری

فهرست غذای روزانه‌ای که تمام مواد غذایی ضروری را برای کودک تامین می‌نماید:[1]

صبحانه	آب پرتقال یا گوجه فرنگی کورن فلکس یا غلات نرم شده (سریال) تخم مرغ شیر تکه‌ای نان و کره
ناهار	تکه‌ای نان و یک بشقاب گوشت و سبزی سبزی‌های خام به صورت سالاد شیر پودینگ یا کیک یا بستنی یا ژلاتین
شام	مواد گوشتی یا ماهی یا جگر برنج یا رشته فرنگی (اسپاگتی) یا سیب زمینی نان و کره شیر میوه

[1]. برگرفته از کتاب: من و کودک من، دکتر جواد فیض

ای آسمان آبی
ای صاف و ای بهاری
باریدنت چه زیباست
چون قطره‌های رویاست
چون آن نسیم شب‌خیز
چون پرواز پروانه
چون مهتاب لغزنده
چون دریای بی‌کران
ای آسمان آبی
همچون چشم بارانی
ببار بر روی دنیا
ببار بر روی دل‌ها



بخش دوم: کودکی که می‌پرورم

«هیچ چیز زیباتر از زمانی نیست که مادر و کودک با عشقی متقابل، به نظاره‌ی دقیق یکدیگر مـی‌پردازنـد. در کتـاب‌هـای اطلاعـاتی مخصـوص مادران که نوشته‌ی "لوانس پرنو" نیز در زمـره‌ی آن‌هاسـت، یـک عامـل اساسی مطرح می‌شود و آن کسب قدرت تمیز مسائل اصلی از فرعی است. آموزش و مطالعه‌ی مادر در فراگیری مسـایل اساسـی یـاری مـی‌کنـد یـا بی‌آنکه این دانش بر بی‌طرفی مشاهدات او خللی وارد آورد.»[1]

«آیا لازم به یادآوری است که والدین باید از حضور فرزندانشـان لـذت ببرند؟ گمان می‌کنم چنین باشد. والدین بسیاری هستند که بچه‌های خـود را به بهترین نحوی بار آورده‌اند ولی نگرانی انجام کارهای بچـه هـیچ‌گـاه فرصت کافی برای لذت بردن از حضور او برایشان باقی نگذاشته است. مادر و پدر بودن اغلب به نوعی انجام وظیفه تعبیر شده است؛ و پاره ای از ایـن والدین به سختی می‌توانند این انجام وظیفه را با اندیشه‌ی بی‌کـار در کنـار طفل نشستن، تماشا کردن او، بـه حـرف‌هـایش گـوش دادن، بـرایش آواز خواندن و یا تصاویر کتابی را به او نشان دادن آشتی دهنـد. در حـالی کـه لذت بردن از حضور طفل همین است. این‌که وقتی شما را فرا می‌خواند، تا آنجا که می‌توانید به او نگویید «کار دارم.» اغلـب بسـیار سـاده اسـت کـه کارتان را رها کنید و یا به تعویق بیاندازد. لذت بردن، یعنی این‌که انسان با فرزندش به گردش برود، برای او کتاب بخوانـد، یـا بـا او بـه دیـدن یـک

---

[1]. پروفسور روبردیبره، در کتاب: دنیای شیرین بچه‌داری

سیاحت کشوری دیگر بپردازد. لذت بردن این نیست که والدین همیشه فرزندانشان را به کار سودمند وا دارند. پس از مدرسه، انجام تکالیف، پس از انجام تکالیف، مرتب کردن اتاق، بازی و خنده با کودک اتلاف وقت نیست. اگر به لذت بردن از حضور فرزندتان خو بگیرید به آسانی می‌توانید هزاران راه برای این منظور بیابید.

سال‌ها سریع‌تر از آن چه شما گمان می‌برید سپری خواهند شد. نباید روزی فرا رسد که در حسرت از دست رفتن دوران کودکی فرزندتان و لذتی را که می‌توانست برایتان به ارمغان آورد احساس ندامت کنید.»[1]

برای این‌که این احساس ندامت به وجود نیاید، برای این‌که از تمامی لحظات و دوران سخت اما شیرین کودکی عزیزمان لذت کافی را ببریم، باید وارد دنیای کودکان شویم، و پا به پا به احساسات و ویژگی‌های اخلاقی آن‌ها گام برداریم؛ باید بدانیم، در دنیای کوچک این موجود کوچولو چه می‌گذرد و چگونه می‌بیند و چگونه باید او را دید، چگونه می‌خواهد و چگونه باید او را خواست، برای همین می‌رویم تا ماه به ماه ویژگی‌ها و علایق فرشته‌های کوچک خود را بررسی می‌کنیم.

۱- چند توصیه در مورد کودکان ۱۸ تا ۲۴ ماهه:

«فرزند شما بزرگ شده و می‌دود. اما فراموش نکنید که پاهای او خیلی کوچک است. اگر او را به گردش می‌برید، دستش را نکشید و دو دقیقه یک‌بار به او نگویید «راه بیا» همگام و با سرعت او راه بروید، بگذارید ویترینی را که او مجذوب او شد تماشا کند. همه چیز برای او تازگی دارد.

---

[1]. "دنیای شیرین بچه‌داری"، لورانس پرنو، مترجم: لیلی سازگار، تهران چاپخانه دیبا، چاپ ششم، ۱۳۷۸

به خاطر داشته باشید که بازی برای طفل یک سرگرمی نیست؛ من و شما برای استراحت و تفریح تنیس بازی می‌کنیم، ولی بازی‌های او نوعی کار است، او به این وسیله قوای ذهنیش را تمرین می‌دهد و به کار می‌اندازد. بازی فعالیت طبیعی اوست، همان طوری که درخت سیب، سیب می‌دهد، او هم بازی می‌کند. در این هنگام شما می‌توانید خیلی چیزها از او یاد بگیرید، شما می‌توانید بفهمید که او قدرت‌طلب است یا هوسران، شجاع است یا ترسو، واکنش او در قبال روش تربیتی شما چیست؟ دختر کوچکی که به شدت عروسکش را تنبیه می‌کند چون شلوارش را خیس کرده، آیا از سخت‌گیری شما در این مورد رنج نبرده است؟!

۲- بازی‌ها و جذبه‌ها بر حسب سن:

والدین همیشه نمی‌دانند که کدام اسباب‌بازی برای چه سنی مناسب است. وقتی وارد یک فروشگاه می‌شوند می‌گویند «یک اسباب‌بازی برای یک پسر دو ساله یا دختر دو ساله می‌خواهیم.» در حالی که هر سنی اولویت‌ها و جذبه‌های ویژه‌ای دارد. اکنون فهرستی همراه با تفسیری که درباره‌ی اسباب‌بازی‌های جالب تهیه شده شما را یاری می‌کند، ولی فراموش نشود اگر فرزند شما در فلان سن «گلو» را دوست ندارد نباید رشد او را مورد تردید قرار دهید حتماً چیزهای دیگری توجه او را جلب می‌کند.

۱تا ۴ ماهه:

در این سن نوزاد صدا و رنگ را کشف می‌کند. از آن‌جا که نوزاد هنوز نمی‌تواند چیزی را به درستی دست بگیرد، برایش جغجغه‌ای با دسته‌ای بلند و با سه یا چهار کره‌ی قرمز، آبی، سبز، بخرید؛ چرتکه‌های رنگی قابل آویختن به گهواره، کالسکه و.... او را خوش‌حال می‌کند. می‌توانید عروسک‌هایی کوچک از جنس پلاستیک یا کائوچویی قابل شست‌وشو هستند، به گهواره‌ی او بیاویزید.

۴ تا ۸ ماهه:

نوزاد یاد می‌گیرد برای دستمالی کردن، خراشیدن، کشیدن، فشار دادن و رها کردن از دست‌هایش استفاده کند. عروسک‌هایی از جنس پلاستیکی در اختیارش بگذارید که با فشار دادن صدا می‌کند، همچنین اسباب‌بازی‌هایی که کوک شده و آهنگ می‌زند برایش بخرید، در این سن طفل می‌کوشد خود را بلند کند و بنشیند، اگر چهارچوبی به تختش نصب کنید، سرگرم می‌شود، همچنین خود به خود به نرمش بدنی مفیدی وادار خواهد شد. شب هنگام عروسک موزیکالی که به تختش نصب کرده‌اید را روشن کنید تا از آهنگ آن لذت ببرد.

۸ تا ۱۲ ماهه:

پرتاب کردن اشیا هر چه بیش‌تر و هر چه دورتر سرگرمی اوست. کودک این کار را نه برای آزردن شما می‌کند، بلکه برای این‌که ببیند اشیاء کجا می‌افتند انجام می‌دهد. بنابراین اسباب‌بازی‌های نشکن در اختیار او قرار دهید و روی میز کوچک نهارخوری او اسباب‌بازی‌های کوکی را قرار دهید؛ طفل را تا سر حد اشک ریختن می‌خنداند و در هنگام حمام کردن او از حیواناتی شناور مثل ماهی، نهنگ، اردک یا قورباغه استفاده کنید.

۱۲ تا ۱۸ ماهه:

هل دادن یک اسباب بازی چرخدار به کودک نوپا احساس ایمنی می‌دهد. وقتی می‌نشیند دوست دارد با دست‌هایش که مهارت بیش‌تری دارد کاسه و پیاله‌ها را توی هم بگذارد، در این سن از جعبه‌ی موزیک و خاک بازی هم لذت می‌برد؛ سطل، آب پاش و تشتی آب یا شن برای بازی در اختیارش بگذارید.

۱۸ ماهه تا ۲ ساله:

کودک به همه چیز دست می‌زند، به همه جا می‌دود، سر و صدا می‌کند، همه چیز را به هم می‌ریزد و جا به جا می‌کند، یک اسب چوبی و یا یک قطار چوبی برای او تهیه کنید که بتواند او را به دنبال خود بکشد، از یک طرف اتاق به طرف دیگر اتاق ببرد. (این یک پیشرفت است، زیرا کشیدن، سخت‌تر از هل دادن است.) برای ایجاد سر و صدا یک آلت موسیقی اسباب‌بازی در اختیارش بگذارید. برای ساختن و خراب کردن قطعات پلاستیکی که روی هم سوار می‌شوند، به او بدهید. کامیونی برایش تهیه کنید که بتواند عمل پر و خالی کردن انجام دهد؛ گاهی شاید کودکانمان اسباب‌بازی‌های جنس مخالف را بخواهند. این اصلاً مشکلی نیست که یک پسر بخواهد با یک عروسک بازی کند، نباید مخالفت کنیم. اگر می‌خواهیم روزی مردها در کارهایی که برای زنان در نظر گرفته شده مشارکت کنند نباید کودکانمان را از بازی‌های جنس مخالف منع کنیم. تا قبل از شش سالگی تماشای یک فیلم واقعی را برای بچه توصیه نمی‌کنیم. حتی در این سن هم کودکی که در تاریکی به تماشای فیلم بنشیند خسته می‌شود.

۳- تمرین و بازی با کودک برای رشد جسمی و هوشی او:

ممکن است قدرت و استعدادهایی در نهاد کودک وجود داشته باشد و این استعداد دست نخورده باقی بماند و رشد و نمو کودک به حداکثر خود شکوفا نگردد؛ پدر و مادر و محیط کودک هستند که باید چنین امکانات و شرایطی را برای کودک به وجود آورند. مادر نباید برای جلوگیری از مخاطرات و افتادن، کودک را بگیرد و از این فعالیت او جلوگیری کند، باید همواره پا به پای او مواظب او باشد ولی مانع او نباشد.

کودکان از نظر قدرت و استعداد با یکدیگر یکسان نیستند. ابتدا باید قدرت و استعداد کودک را تشخیص داد، و او را در همان جهت آماده کرد. اگر بخواهیم استعداد نهان کودک را آشکار کنیم باید او را در جهات مختلف خودنمایی استعداد قرار دهیم؛ به آنچه علاقه‌ی بیش‌تر، بهتر و راحت‌تر و زودتر درک می‌کند و انجام می‌دهد توجه کنیم. هدف این نیست که استعداد کودک زودتر خودنمایی کند بلکه استعداد او کاملاً خودنمایی کند، نباید با فشار و زجر به کودک آموزش داد. اگر کودک آمادگی نداشته باشد ممکن است در رشد کلی او اختلال به وجود آید.

کودک معمولاً از سن ۵ ماهگی به اسباب‌بازی توجه می‌کند. امکان دارد در سن ۳ تا ۴ ماهگی کودک را آماده سازیم؛ بازی با کودک و آموزش در همه‌ی کودکان یکسان نیست؛ باید وضع کودک از نظر رشد جسمی و روانی بررسی شود، بعد به آموزش او پرداخت. باید دید اگر کودک از بازی و آموزش شما احساس رضایت و لبخند دارد ادامه داد، و گرنه نباید آموزش را ادامه داد. منظور از این آموزش‌ها این نیست که رشد کودک را تسریع داد بلکه حداکثر استفاده را از همان ابتدا از استعداد کودک اجرا شود. آموزش کودک در ماه دوم و سوم تولد بدین گونه است:

تمرین تعقیب کردن اسباب بازی با چشم یا سر – خم کردن کودک در حالت نشسته یا ایستاده – کوشش کردن کودک برای به‌دست آوردن اشیاء – خواباندن بر روی شکم – لگد زدن به توپ – مخفی شدن و پیدا کردن

آموزش کودک در چهار تا شش ماه:

– بلند کردن و به حالت نشسته و ایستاده در آوردن کودک – کوشش کردن کودک برای رسیدن به اسباب بازی – بالا و پایین بردن کودک – به تعقیب صدا توجه کردن – برداشتن اشیای پهن از سطح صاف – زدن شیء به شیء دیگر – آموختن تکلم و صحبت کردن با کودک – یاد دادن نام اشیاء

آموزش و تمرین کودک در هفت ماهگی تا نه ماهگی

- سینه‌خیز رفتن بر روی شکم پدر و مادر - سینه خیز رفتن به کمک پارچه - تمرین برای آموختن نشستن کودک - تمرین برای ایستادن کودک - تمرین بر آموختن راه رفتن - پیچاندن کلید - در آوردن و انداختن اشیاء و اسباب بازی داخل جعبه - کف زدن با دست - آموختن کلمات به کودک - آموختن معنی «نه و بله»

آموزش و تمرین کودک در ده تا دوازده ماهگی

- آموزش نشستن روی پله ها - آموختن راه رفتن - آموختن بالا رفتن از پله - گذاشتن شیء کوچک بر شیء بزرگ‌تر - باز و بسته کردن جعبه و در شیشه - باز و بستن دکمه ی لباس - آموختن کشیدن خط روی کاغذ - آموختن بازی مخفی شدن و پیدا کردن - آموختن پرتاب توپ - آئینه و درک تصویر؛ همه‌ی این‌ها نکاتی خلاصه‌وار برای تمرین دادن نوگل‌های زندگیمان بود تا از نظر رشد هوشی و فکری و جسمی او را همکاری کنیم تا به بهترین نحو ممکن از لحظات شیرین کودکی خود استفاده کنند.

باید فراموش نشود که کودک را باید از سن ۵ — ۶ ماهگی با اقوام، دوستان و همسایه‌ها آشنا کرد. بدین ترتیب برای مدت ۲ تا ۳ دقیقه در حضور مادر او را بغل کنند، و کودک با چهره‌های مختلف آشنا شود، اگر کودک از سن ۵ یا ۶ ماهگی با دیگران تماس برقرار کند در آینده به سادگی فردی اجتماعی خواهد شد و امکان موفقیت اجتماعی او در آینده بیش‌تر خواهد بود.»[1]

---

[1]. "من و کودک من": دکتر جواد فیض، انتشارات امیر کبیر، تهران، چاپ پنجم ۱۳۶۶، با اندکی تلخیص

سلام بر تو ای گنجینه‌ی مهر
سلام بر تو ای شکفته در دل
تو که همچو نوری تابیدی
در آن شب سیاه و تاریکی
تحمل کردن رنج و عذابم را
به جان خریدی درد دلم را
در روزگار سخت و ظلمانی
زندگی را به من فهماندی
تو که شب و روز بر سر بالینم نشستی
محبتت را یک ذره دریغ نکردی
خود محبت ندیدی و محبت نثارم کرد
چه سختی‌ها کشیدی و تحمل کردی
تا که مرا به فرداها سپردی
خدا می‌داند درد دلت را
که من عاجزم از وصف دل‌ها
فقط می‌دانم که در چشمان زیبایت
نیست جز درد دل‌هایت
تو که مهربان بودی و این گونه سزاوارت نبود
تو که بهترین بودی و این گونه در انجامت نبود
مادرم تاج سرم این گونه سزاوارت نبود



بخش سوم: کلید پرورش کودک را از دید دنیای کودکان بیابید.

تا این‌جا در مورد بازی‌های کودکان و اسباب‌بازی‌هایی که باید در اختیارشان قرار دهیم، و تغذیه‌ی کودکان و واژه‌نامه‌ی کوچک تغذیه که برای آگاهی از خصوصیات مواد غذایی که به کودک می‌دهیم و خطراتی که کودکان را تهدید می‌کنند، و آگاهی‌هایی که ما باید داشته باشیم تا از خطر بکاهیم نیز بحث شده، اکنون می‌رویم تا با مراحل دیگر از دنیای کودکان آشنا شویم، بلکه کلیدی باشد برای بهترین شناخت کودک و بهترین تربیت کودک و بهترین استفاده از این لحظات شیرین بچه‌داری.

در این بخش می‌خواهیم به علاقه‌های عاطفی کودک که چه چیزهایی را دوست دارد و چه چیزهایی او را می‌آزارد، و نگاهی بر دوران‌های عمر کودک و تغییراتی که در ماه‌های عمر او می‌آید و می‌رود، بپردازیم و لحظات رشد و او را با همه‌ی خصوصیاتش بپذیریم و درک کنیم.

۱- آنچه طفل یک تا چهار ماهه دوست دارد:

«پیش از هر چیز او پستان، سر شیشه، انگشت شصت و حتی جغجغه‌اش را می‌مکد. سپس نگاه کردن: آنچه او را احاطه می‌کند، دست‌هایش، درخت‌ها، پدرش که روی گهواره‌ی او خم می‌شود و سایر کودکان برای او جالبند و پاسخ دادن به لبخندها. از ماه دوم به بعد او به صدای اطرافیانش گوش می‌دهد، و می‌کوشد از دهان خود صدایی بیرون

کند. در پاره‌ای از ساعات روز، گوش دادن به جعبه‌ی موزیک برایش جالب است. سر و صدای زیاد تغییر، بی‌نظمی، خشونت و تندی‌ها او را می‌آزارد. کودک تا سه سالگی به هر نوع جدایی حساسیت نشان می‌دهد. اما در ۲ سالگی بیشتر از هر وقت حساسیت نشان می‌دهد. در اصل در این هنگام نیازهای عاطفی طفل بسیار شدید است، و بچه هنوز نمی‌تواند همه چیز را درک کند و مخصوصاً نمی‌تواند آنچه حس می‌کند بر زبان آورد. از سه سالگی به بعد ناراحتی‌های ناشی از فقدان محبت کم‌اهمیت‌ترند، زیرا شخصیت کودک دیگر شکل گرفته است، ولی از ۵ تا ۶ سالگی به بعد است که بچه آسیب‌پذیری کم‌تری دارد و هر چه روابط عاطفی مستحکم‌تری با مادرش برقرار کرده باشد جدایی از او آسان‌تر است.

۲- آنچه طفل بین ۴ تا ۸ ماهگی کشف می‌کند:

ابتدا او یاد می‌گیرد که از دست‌هایش استفاده کند. این کار در زندگی طفل اثر بزرگی دارد. نخست بدین وسیله او سایر بدنش یعنی پاها و موها را کشف می‌کند، دوم این‌که دست‌های طفل هزار راه برای سرگرم شدنش فراهم می‌آورد: همه چیز را لمس می‌کند، پرتاب می‌کند، می‌کشد، در این مرحله کودک دنیا را همان‌طور که هست می‌بیند، زیرا از این پس نشستن را یاد می‌گیرد، او در شش ماهگی ده دقیقه و در هشت ماهگی نیم‌ساعت می‌نشیند؛ سمت راست، چپ، بالا و مقابلش را می‌بیند.

۳- آنچه طفل در ۸ تا ۱۲ ماهگی دوست دارد و یا دوست ندارد:

او دوست دارد که دور او جمع شوند، از این پس او از شلوغی لذت می‌برد، می‌خواهد راحت در صندلی‌اش بنشیند و در زندگی خانوادگی مشارکت داشته باشد، در صورت تشویق شدن خنده‌ها را از سر می‌گیرد؛ با

سر و صدا و حرکاتش خواسته‌هایش را می‌فهماند، و اگر چیزی را نخواهد با اشاره‌ی دست می‌گوید. دوست دارد با همبازی، به ویژه با پدرش و یا با عروسکش بازی کند، دست می‌زند، با اشاره خداحافظی می‌کند. هنگام رفتن اگر دید کسی دنبالش می‌کند بسیار لذت می‌برد، این بازی‌ها او را سرگرم می‌کند ولی زود خسته می‌شود. داشتن اسباب‌بازی‌هایی که صدا می‌دهند را دوست دارد. از کوبیدن اسباب‌بازی‌ها روی میز و صدا در آوردن زنگ خوشش می‌آید. از بازی کردن با خواهر و برادرهای همسن خودش لذت می‌برد. دست و پا زدن در حمام و آب پاشیدن را دوست دارد.

حالا آنچه را دوست ندارد: آنچه تازه است؛ آنچه ناگهانی است؛ آنچه سر و صدای بزرگ دارد؛ (جارو برقی ...) منتظر ماندن برای غذایش؛ تغییر دادن عادت‌هایش، با غریبه او را تنها گذاشتن؛ مادرش او را با غذایش تنها بگذارد؛ همه‌ی این‌ها او را می‌آزارد. فراموش نکنید احساس امنیت کودک را خوش‌حال و شجاع بار می‌آورد و به او اعتماد به نفس می‌دهد، پس سعی کنید کودکان خود را با غریبه‌ها و یا جایی دیگر نزد کسی دیگر تنها نگذارید.

چند توصیه: فرزندتان را از تخت‌خوابش بیرون بیاورید و در پارک[1] بگذارید، او به تحرک نیاز دارد، مادر پرمشغله تمایلی به رها کردن فرزندش برای مدت طولانی در تخت خوابش دارد، این کار اشتباه است، زیرا در این سن بچه به حرکت خیلی نیازمند است. اگر می‌خواهید یک پارک کوچک برای فرزندتان بخرید، مدل قدیمی آن را که چهارگوش چوبی و نرده‌دار است برگزینید پارک‌های گرد توری هم فضای کم‌تری دارد، هم بچه با گرفتن تور راحت نمی‌تواند بایستد. او هنوز دوست دارد اشیاء را لمس کند، بمکد و پنهان کند، برای این منظور بازیچه‌های لازم را در اختیارش قرار دهید.

---

[1]. اتاقک کوچک چرخ‌دار که کودک را در آن قرار می‌دهند تا از خطرات دور باشد و سرگرم شود؛ مانند گاری بچه، ولی کمی بزرگ‌تر است

۴- ۱۲ تا ۱۸ ماهگی

در یک سالگی با ادای نخستین کلمات به نظر می‌رسد که طفل می‌خواهد زبان باز کند، ولی بین ۱۲ تا ۱۸ ماهگی در جا می‌زند. در یک‌سالگی بچه به خوبی می‌خوابد، اما از زمان شروع به راه رفتن دچار کم‌خوابی می‌شود. از طرفی بهتر است از همین حالا این نکته را به خاطر بسپارید که وقتی کودک در یک زمینه پیشرفت می‌کند، نباید از پسروی‌های او در زمینه‌های دیگر نگران شد. بنابراین ۱۲ تا ۱۸ ماهگی برای اکثر اطفال، سن راه افتادن است، و این دوره را متخصصین «دوره‌ی حساس» نامیده‌اند، این اصطلاحی است که "ماریا مونتسوری" به کار برده است، و شما در دوران کودکی با آن سر و کار خواهید داشت. دوره‌ی حساس به سنینی اطلاق می‌شود که کودک برای فراگیری چیزهای تازه آمادگی بیش‌تری دارد. برای فراگیری هر چیزی از جمله رنگ‌ها، زبان، راه رفتن و بعدها نیز برای فراگیری خواندن و ریاضیات دوره‌ی حساس وجود دارد. تجربه نشان می‌دهد که دوره‌های حساس را نباید بدون تشویق کردن از دست داد، زیرا در غیر این صورت کودک ناامید و دلسرد می‌شود و بعدها برای فراگیری مشکلات بیش‌تری را باید تحمل کند. ممانعت از فراگیری همان قدر مضر است که واداشتن اجباری کودک به یادگیری مضر است. بچه باید هر وقت میل دارد چیزی را یاد بگیرد.

راه رفتن بر فرزند شما اثر عمیقی می‌گذارد. این موجود بی‌اراده‌ای که تا به حال مطلقاً به اطرافیانش وابسته بود، به تدریج فعال و بی‌نهایت مشغول و خستگی‌ناپذیر می‌شود؛ می‌رود که همه‌ی چیزهای جالب را از نزدیک ببیند و به این ترتیب هر روز به تجربیات و اکتشافات جدید دست یابد.

در این دوره کودک از نظر تکلّم پیشرفت چندانی نمی‌کند، زیرا در این هنگام تمام قوایش صرف راه رفتن می‌شود. برای فهماندن منظور از سه یا

چهار کلمه‌ای که بلد است استفاده می‌کند و با حرکاتش به این کلمات مفاهیم مختلف می‌دهد همه‌ی مادران می‌دانند که آموزش نظافت به کودک مستلزم کوشش فراوان، عطوفت و صبر و حوصله‌ی زیاد است. تردیدی نیست که از سن معینی – معمولاً حدود ۱۸ ماهگی ـ این کار اهمیت فراوانی دارد، ولی در عمل آموزش نظافت را مادر از مدت‌ها پیش، با عوض کردن کهنه‌ی بچه، قبل یا بعد از شیر خوردن، و عادت دادن او به نظافت، شروع کرده است: هر بار که مادر کهنه‌ی او را عوض می‌کند او ارزش تمیز بودن را باز می‌شناسد. هر گاه کودک نشستن را فراگرفت، گاهی قبول می‌کند، چند دقیقه‌ای روی لگن بنشیند، ولی هنوز در طول روز برایش پاموز می‌گذارند.

در این دوران دفعات ادرار کودک در شبانه‌روز کاهش می‌یابد، و تحت نظم درآوردن آن آسان می‌شود. اگر مادر دقت کافی به عمل آورد و این آموزش را با انعطاف لازم بیامیزد، همه چیز به خوبی پایان می‌پذیرد. کودکی که توالت رفتن را فراگرفته است، ارزش آسایش ناشی از آن را می‌داند، و از پشت سر گذاشتن این مشکل مغرور است ولی همیشه انجام این کار به آسانی نیست.

۵– ۱۸ تا ۲۴ ماهگی:

حالا کودک راه رفتن را آموخته، آیا آرام خواهد نشست؟ خیر کودک دیگر به این طرف و آن طرف و به هم ریختن همه جا مشغول می‌شود. مادر کودکی که به همه چیز دست می‌زند و به همه جا سر می‌کشد چه باید بکند؟ هر کاری را قدغن کند یا هر کاری را اجازه دهد؟ نه این و نه آن مورد اول با تمایل اساس رشد متضاد است. کودکی که صندلی را به کنار میز می‌کشاند تا سیبی را که روی آن است بردارد، در عین ثابت کردن هوشش عضلاتش را تقویت می‌کند؛ در یک اتاق خالی بی‌شک بچه نمی‌تواند به چیزی صدمه بزند ولی هوشش راکد می‌ماند، عضلاتش نیز به اندازه‌ی کافی قوی نمی‌شوند. اما

کاملاً آزاد گذاشتن کودک هم خطرناک است. برقراری یک آزادی نظارت شده، منطقی است، «بچه را از خطرات مصون نگه دارید، جلوی پله‌ها و پنجره‌ها نرده بگذارید، روی پریزهای برق را بپوشانید، مواد سمی و شیمیایی را در داخل گنجه‌ها قرار دهید و ....»

آنچه کودک در سن تا ۲۴ ماهگی دوست دارد این است که می‌خواهد تنها غذا بخورد، ولی همه را کثیف می‌کند - با قاشقش توی ظرف سوپ ضربه می‌زند و آن را به اطراف بشقابش می‌پاشد - آب را توی کمپوت می‌ریزد یا اسفناج را با حریره مخلوط می‌کند - او دوست دارد هر چه دستش بیاید وارد سوراخ کلید بکند - علاقه دارد که اشیاء را از پنجره به بیرون پرتاب کند، - نه از سر مخالفت بلکه از سر بازی می‌گوید «نه» برای قانع کردن او به انجام عملی باید سرش را گرم کنید - اگر از عوض کردن لباسش سر باز می‌زند به کنار پنجره بروید و بگویید «آن آن ماشین آبی، یا کبوتر خاکستری را نگاه کن.» در این بین اگر بلوز او را در آورید او متوجه هم نمی‌شود. - از سر شیطنت دوست دارد خلاف آنچه را شما می‌گویید انجام دهد ولی هرگز شما به او نگویید بدجنسی، شیطانی، چون او فکر می‌کند واقعاً بدجنس هست و قبول می‌کند که او بد است - برای مادر خودش را لوس می‌کند، او را می‌بوسد - مثل میمون ادا در می‌آورد تا اطرافیانش را بخنداند، - دوست دارد حرف‌ها و منظورش را زود بفهمید.

توجه!

- از بد تلفظ کردن پاره‌ای حروف یا هجاها به‌وسیله‌ی کودک به هیچ وجه نگران نشوید، تا قبل از ۴ سالگی هرگونه اشکال در تلفظ یا عقب افتادگی در حرف زدن، نباید سبب ناراحتی خیال شما شود. - در این دوره تمام اطفال بسیار فعال هستند، بنابراین مخصوصاً در مورد کودکان عصبی باید به نظم برنامه‌ی خواب آن‌ها و کمیت و کیفیت آن توجه کافی بنمایید.

۲ تا ۲/۵ سالگی

در این دوره آرامش کودک بیش‌تر می‌شود، زیرا بین مرحله‌ی کودک بی‌نهایت شیطان ۱۸ تا ۲۴ ماهه و کودک بهانه‌جوی ۲/۵ تا ۳ ساله قرار گرفته است. در این سن بچه بهتر خودش را تفهیم می‌کند و اجتماعی‌تر می‌شود، او تمام توجهش را به حرف زدن معطوف می‌کند، می‌خواهد نام همه چیز را یاد بگیرد، با انگشت اشاره اشیاء را نشان دهد، نام آن‌ها را می‌پرسد و پس از شنیدن پاسخ آن را تکرار می‌کند. تکرار راهی است که او برای فراگیری انتخاب کرده است. باید شما با حوصله برای مدتی طولانی با او حرف بزنید، صحبت کردن با بچه برای هوش بچه، برای زود حرف زدن، اجتماعی شدن موثر است. پاره‌ای از روان‌شناسان دیر حرف زدن کودک را بی‌توجهی اطرافیان می‌دانند. متخصصین معتقدند که در این دوره هوش کودک تکامل پیدا کرده است. در یک سالگی طفل با دیدن شیء روی گنجه راهی برای دست یافتن به آن نمی‌یافت، در ۱۸ ماهگی صندلی را به طرف گنجه هل می‌داد، روی آن می‌رفت و شیء مورد نظر را بر می‌داشت، ولی حالا بیدار می‌ماند تا مانند یک دزد کوچولو شیء مورد علاقه‌اش را به دست آورد. اگر او را از این کارها منع می‌کردند، نمی‌فهمید با صبر کردن می‌تواند به خواسته‌اش برسد. وقتی کودک ابزار زبان را در اختیار دارد هوشش به سرعت توسعه می‌یابد. نقش زبان در تکامل هوش به قدری است که اطفال لال (که نا شنوا نیز هستند) از نظر هوش دو سال از اطفال طبیعی عقب‌ترند.

«کودک به صورت حیرت‌انگیزی عوض شده است.» در هیچ سنی پیش از دو سالگی این عبارت در مورد کودک صدق نمی‌کند. قدرت مکالمه، کاملاً افق زندگی کودک را تغییر می‌دهد. تا این زمان او در تنهایی و در دنیای خودش می‌زیست ولی از این پس به کمک زبان او در دنیای شما نفوذ پیدا می‌کند.»[1]

---

[1]. "دنیای شیرین بچه‌داری"، لورانس پرنو، مترجم: لیلی سازگار، تهران چاپخانه دیبا، چاپ ششم، ۱۳۷۸

پس بیایید ما نیز با گوش دادن به حرف‌های این فرشته‌های کوچولو، و با نشان دادن حوصله و دقت و محبت به این نعمت خدادادی، به دنیای شیرین و کودکانه‌ی آن‌ها راه پیدا کنیم تا بتوانیم با آن‌ها رابطه‌ی عمیق ایجاد کنیم و بتوانیم این موجود کوچولو را بشناسیم و تقدیس کنیم. کلام او، نگاه او، دنیای او بس زیباست که ما را محو نگاهش می‌کند به شرطی که بتوانیم وارد دنیای زیبایشان بشویم.

توجه!

«در این سن حتی بی‌باک‌ترین کودکان دچار ترس‌های جدید و بی‌سابقه‌ای می‌شوند؛ آن‌ها اغلب از شب، تاریکی، باران، صدای هواپیما، پاره‌ای حیوانات و حتی از بعضی اشخاص می‌ترسند کودک برای غلبه بر ترس‌هایش و همچنین برای احساس امنیت عادات و آداب جدیدی برای خوابیدن خود ابداع می‌کند، مثلاً لباس‌هایش را حتماً باید روی صندلی بگذارد، پرده‌ها باید کشیده باشد، در اتاقش بسته باشد، و ... .

برای اطمینان خاطر بخشیدن به او چه باید کرد؟ قصه‌ای را که دوست دارد برایش تعریف کنید. اگر مایل است در اتاقش را نیمه‌باز بگذارید، چراغی را در راهرو روشن کنید.»[۱]

۷- ۲/۵ تا ۴ سالگی

«در این دوره تغییرات کلی روی می‌دهد تا این هنگام کودک مرحله به مرحله به پیشرفت‌های روحی و جسمی دست یافته است. البته گاهی سیری قهقرایی طی می‌کرد و گاهی پیشروی‌های چشمگیری داشت ولی عمدتاً سیری مداوم داشته است، با وجود عادت به سرعت رشد او در این

---

[۱]. همان

دوره غافلگیر می‌شوید. در این سن حادثه‌ی مهمی هم کودک و هم شما را غافلگیر می‌کند، بچه در سه ماهگی مادر و در حدود یک سالگی پدرش را کشف می‌نماید؛ حال او خودش را کشف می‌کند، جنسیت خود را می‌شناسد، می‌داند فرزند شماست، در این سن قدرت‌های جسمانی‌اش را تمیز می‌دهد، او می‌گوید «من بزرگ و قوی هستم» نام خود را می‌داند و آن را تکرار می‌کند، این آگاهی به محیطی که کودک در آن پرورش می‌یابد نیز بستگی دارد محیطی خوش‌حال باثبات و برانگیزنده به او کمک می‌کند با ثبات به این معنی که اگر محیط و اطرافیان کودک مرتب تغییر کند، تغییر محیط و شناسایی خودش در آن برایش بسیار مشکل است.

از سن ۲/۵ تا ۳ سالگی کودک دوست دارد مستقل باشد، همه‌ی کارهایش را خودش انجام دهد، فریاد می‌کشد «نه» «نه» « فقط خودم تنهایی» «خودم تنهایی» می‌خواهد خودش لباس‌هایش را بیرون آورد با این که بدون کمک مادر نمی‌تواند باز فریاد می‌زند خودم این کار را می‌کنم. او شما را واقعاً عصبانی می‌کند که ممکن است او را بزنید ولی لحظه‌ای بعد موجودی بسیار دوست‌داشتنی خواهد شد.

در این سن کودک نه تنها در احساساتش، بلکه در بازی‌هایش هم دم‌دمی مزاج است، او ده دقیقه با یکی از بازیچه‌هایش بازی می‌کند، بعد آن را به گوشه‌ای پرتاب می‌کند، لحظه‌ای آرام است، بعد مخصوصاً سر و صدای فراوانی راه می‌اندازد، برخی روزها به مدت طولانی می‌خوابد، بعضی وقت‌ها فقط ده دقیقه، یک روز حریصانه غذا می‌خورد، یک روز بی‌اشتها می‌شود. این بحران چند هفته یا چند ماه طول می‌کشد، اما صورت فشار این بحران‌ها بیش‌تر بر مادر است تا پدر. البته مادری که توجه و دقت کافی به کودک و تربیت آن دارد؛ در این مرحله مادر جز پرستاری باید بیش‌تر به مسائل تربیتی بچه رسیدگی کند. او سعی می‌کند بفهمد که

وقتی مادر گفت «نه» منظورش واقعاً «نه» است یا «نه» مادر تغییر می‌کند و امکان «بله» شدن دارد. او نقطه ضعف‌های مادر را تشخیص می‌دهد، و می‌فهمد تا چه باید پافشاری کند. در این مدت در طول روز کودک را بسیار می‌گریانند. او می‌خواهد مادرش را ترک کند، ولی دلش نمی‌آید، می‌خواهد کارهایش را بی‌کمک انجام دهد ولی نمی‌تواند، ولی از بدشانسی اگر پایش را به زمین بکوبد و بگوید «من بزرگ شده‌ام» همه به او می‌خندند هیچ کس او را درک نمی‌کند، شما باید به او نشان دهید که اشتباه نمی‌کند به این ترتیب عمل کنید:

– تسلیم خواسته‌های نابجای او نشوید محکم بگویید «نه»

– در مقابل اگر می‌خواهد تا انتهای باغ بدود البته اطمینان حاصل کنید که در باغ بسته است، سپس به او اجازه دهید ولی در عین حال مراقب او باشید.

– اگر می‌خواهد برای خودش غذا بکشد، ابتدا به او یاد بدهید چه کار باید بکند و بعد قاشق را به دستش بدهید و به او اعتماد کنید. اگر می‌خواهد بند کفشش را ببندد ده دقیقه از وقتتان را در اختیار او بگذارید. او سعی خود را خواهد کرد شما هم به او کمک کنید تا کارش به پایان برسد، اما اگر به این بهانه که او هنوز نمی‌تواند هیچ کاری را انجام دهد و شما همه‌ی کارهای او را بکنید او هرگز کاری را یاد نخواهد گرفت و کوششی هم در این راه نخواهد کرد.

– از این‌که همیشه می‌گوید «نه» عصبانی نشوید. به خوبی می‌دانید که برای سرکشی یا مخالفت با شما این کار را نمی‌کند بلکه افکار دیگری در سر دارد، او می‌خواهد به شما بفهماند که وجود دارد و خودش قادر به تصمیم‌گیری است. از طرفی از هنگامی که او شروع به راه رفتن کرده است آن قدر به او نه گفته‌اید که او حق دارد گمان کند که نه گفتن یکی از امتیازات بزرگ‌سالان است. او خودش را بزرگ تصور می‌کند و می‌خواهد

به نوبه‌ی خود از این امتیاز سوء استفاده کند. در پاره‌ای موارد به عقیده‌ی او احترام بگذارید. او از شما قدردانی خواهد کرد و شما نیز اعتماد او را به دست خواهید آورد، مثلاً اگر می‌خواهید دست کودک را قبل از غذا بشویید، شما می‌گویید بیا دستت را بشورم او می‌گوید نه! شما بیا! او نه! خلاصه درگیری و دعوا، و او می‌گرید و دیگر غذایش را نمی‌خورد یا با حالت رنجیده به اجبار یا گریان سر میز غذا می‌نشیند. چرا این گونه؟ شما می‌توانید از یک حیله‌ی خوب استفاده کنید: «عزیزم، بیا اول دست خرس کوچولوی تو رو بشوریم، بعد هم دست پسر گلم را و حالا می‌ریم سر میز غذا» و با هزاران حیله‌ی دیگر می‌توان از گریاندن این فرشته‌های کوچک خودداری کرد. اگر روزی کودک واقعاً بهانه‌جویی می‌کند او را سرزنش نکنید، همان طوری که شما می‌دانید رشد کردن بچه را خسته می‌کند و حتی گاهی به تب کردن او منجر می‌شود؛ در این دوره فرزند شما روحاً تب می‌کند. با محبت و عطوفت او را «شفا» خواهید داد. نتیجه می‌گیریم که دیگر نباید با فرزندتان مثل یک طفل رفتار کنید و او را دیگر چنین ننامید. اگر او خواهر یا برادر بزرگ دارد به او غذا و لباس و سرگرمی‌های مشابهی عرضه کنید. یک بار به او هدیه‌ای درخور بزرگ‌سالان بدهید، مثلاً یک کیف پول با چند عدد پول خرد، غرور او را حس خواهید کرد.

هر دوره‌ای برای کودک ارمغانی دارد، ارمغان سه سالگی قدرت تخیل است. در این سن کودک بیش‌تر از پدر و مادر می‌خواهد برایش قصه تعریف کنند، بهترین موقع قصه گفتن شب، هنگام خواب پدر و مادر دست کودک را بگیرند و با آرامش کامل برایش قصه تعریف کنند. کودک در این سن خود را قهرمان تمام داستان‌ها می‌بیند که تعریف می‌کنند، «با تفنگم او را وادار کردم که پایین بیاید» خودستایی می‌کند و تبدیل به یک هنرپیشه می‌شود.

وقتی که بازیچه‌ها و حوادثی که می‌آفرینند قدرت تخیلش را ارضاء نمی‌کند، کودک برای خود یک هم بازی خیالی می‌آفریند و اغلب با او سخن می‌گوید. بعضی مادران از دیدن دوست خیالی نگران می‌شوند تا وقتی که فقط برای سرگرمی کودک است هیچ ناراحتی ندارد و طبیعی است ولی وقتی این دوست خیالی مرکز تمام اندیشه‌های بچه باشد و تمام اطرافیان و بازیچه‌های کودک را تحت الشعاع قرار دهد، نگران‌کننده است نباید او را مسخره کنید فقط یک دوست واقعی برایش پیدا کنید، آفرینش یک دوست خیالی یعنی این‌که بچه به سن رفتن به کودکستان و یافتن یک دوست واقعی رسیده است. دلیل وابستگی بیش از اندازه‌ی کودک به دوست خیالی این است که آنچه در زندگی به او داده شده، نیازهای واقعی او را بر آورده نساخته است. سه سالگی شادترین دوره‌ی کودکی است، در این دوره تخیلات بر واقعیت پیروز می‌شوند، زبان کودک حالتی شاعرانه و طنزآور دارد و خواهید دید که حتی وقتی تخیلات کودک تخفیف پیدا کنند، این سرخوشی در او باقی خواهد ماند. در این سن او از غذا خوردن با بزرگ‌ترها لذت می‌برد، از تحسین شدن به‌وسیله‌ی دیگران خوش‌حال می‌شود و به همین دلیل گاهی روزنامه برای پدر و سبد نان را برای مادر می‌آورد، مرتب می‌پرسد «این طوری خوبه؟» بر خلاف شش ماه پیش که به همه چیز مخالفت می‌کرد، حال خود را به همه چیز مطابقت می‌دهد. در این سن مشکلات پایان یافته و فصل فراغت در رسیده است. بین دو نیم تا سه سالگی اغلب بچه بد اخلاقی می‌کرده است، تمایل او به استقلال، او و شما را رنج داده است، ولی حالا مشکلات او کاملاً رفع شده است او آرام و راحت به نظر می‌رسد، تعادل روحی واقعی‌اش را باز یافته، خوش‌حال است و با نشان دادن این حالت شما را نیز آسوده‌خاطر می‌کند. سه سالگی واقعاً جزء بهترین سنین است. اگر او دوباره دچار ناراحتی‌هایی شد نباید مضطرب شود. کودک در حال رشد به تواتر مشکلاتی دارد و فقط به همین ترتیب است که شخصیت او شکل می‌گیرد. این مطلب ممکن است شما را به

هنگام سختی‌ها تسیلی دهد که کودک در ۵ سالگی هم دوره‌ی دلپذیری را در پیش دارد و ۱۰ سالگی لذت بخش‌ترین سنین است، شاید دیرتر یا زودتر این رفتارها را پشت سر گذارد ولی بالاخره این رفتار و عادات در کودک طی می‌شود. اما سه سالگی دوره‌ای دلپذیرتر است، زیرا کودک بحران شخصیتی‌اش را پشت سر نداشته است: دندان‌هایش را در آورده، راه می‌رود، حرف می‌زند، در تمام مراحل تعادل لازم را به دست آورده است. کودک سه ساله بر دست و پاهایش مسلط شده است و آن‌ها را با مهارت به کار می‌برد. تمام حرکات را به راحتی انجام می‌دهد و با صرف وقت لازم می‌توانید به او یاد بدهید چه طور هندوانه‌اش را ببرد و یا لباسش را بپوشد، از نظر عاطفی تمایل به کوچک ماندن و استفاده از پشتیبانی مادر، با میل جدا شدن از مادر و حادثه‌جویی کم‌تر سر جنگ دارد. او فهمیده است چگونه این دو خواسته‌ی متضاد را با هم آشتی دهد. از طرفی ورود به کودکستان نخستین جدایی واقعی او را از خانواده و سومین مشکل روحی‌کودک به شمار می‌رودکه باید حل شود.

کودک سه ساله فقط عمل را می‌شناسد و از قصد و نیت غافل است. او نمی‌فهمد که چرا مادرش هر وقت صندلی را در مقابل گنجه‌ی حاوی شکلات می‌بیند او را سرزنش می‌کند. او زمان حال حاضر و گذشته و آینده را صرف می‌کند ولی هنوز مفهوم او را نمی‌داند، فردا یا سال آینده برایش یک معنی را دارد. اگر می‌خواهید چیزی به او بدهید نگویید «امشب یا فردا فلان چیز برایت می‌خرم» بگویید «امشب وقتی به خانه آمدم ...» او آینده را فقط در رابطه با یک عمل معلوم تشخیص می‌دهد. نباید در مقابل طفل سه ساله حرکات و کلماتی را که نمی‌خواهید او تکرار کند انجام دهید؛ او بیش‌تر از هر کسی می‌فهمد و درک می‌کند. هیچ وقت به کودک نگویید دروغ می‌گویی، یا حرفت بی‌معنی است، همیشه با حوصله و مهربانی به حرف‌هایش گوش دهید حتی اگر تخیلات باشد.

و قصه‌هایی که برای کودک تعریف می‌کنید، باید همیشه با همان کلمات و همان حرکات و همان سکوت‌ها تکرار شوند. اگر بچه از شما خواسته است تا دوباره همان داستان را برایش تعریف کنید، قاعده‌اش این است که بار دوم هم احساس مشابهی در او برانگیزد، اغلب کودک دوباره خواستار همان حال و هواست. شاید برای این‌که مثل همان دفعه لذت ببرد، مادر باید سر جای همیشگی‌اش بنشیند و قصه تعریف کند.

بعد از سه سالگی حالا که کودک اول مادرش بعد پدرش بعد خودش را شناخته بعد رابطه‌ها را و بعد رابطه‌ی بین پدر و مادر را فهمیده حالا کودک از این کشف ناراحت و غمگین است، به ویژه اگر طفلی حساس باشد و پدر و مادر همیشه به او محبت فراوانی کرده باشند. این اکتشاف در کودک حالت تهاجمی به وجود می‌آورد و نسبت به پدر یا مادرش بدبین می‌شود، و تا مدتی یکی از والدین را ترجیح می‌دهد. در این هنگام کودک می‌کوشد تا از یکی والدین که بیش‌تر دوستش دارد محبت بیش‌تری دریافت کند. و دیگری را به شوخی گاهی می‌زند، و گاهی ادای کودکان کوچک‌تر را در می‌آورد و به یاد روزهای خوبی که این مشکلات را نداشت دوست دارد دوباره کوچک باشد. در پاره‌ای اطفال این بحران شدت پیدا نمی‌کند و آسان‌تر می‌تواند قسمت کردن و شریک شدن را بپذیرند، در حالی که بچه‌های انحصار طلب این دوره را به سختی پشت سر می‌گذارند. بالاخره این دوره تمام می‌شود و کودک یاد می‌گیرد که بتواند روابطی عادی با پدر و مادر و همسن و سالانش برقرار کند. و خلاصه از آن جایی که برای حفظ عشق والدینش نمی‌تواند از هیچ یک از آن‌ها چشم بپوشد، می‌کوشد خودش مثل رقیبش بشود، دختر مثل مادر و پسر می‌کوشد مثل پدر بشود. داشتن چنین الگویی و کوشش در شباهت پیدا کردن با آن بزرگ شدن او را تسریع خواهد کرد.

چند توصیه

بزرگ‌ترین اشتباه این است که به بچه بگویید: «شیطان!» «تو بدجنسی!» این کار ترس‌های او را تأیید می‌کند و بر غم‌هایش می‌افزاید. اگر بچه توجه بیش‌تری می‌طلبد، حتماً به آن نیاز دارد؛ به او پاسخ مثبت بدهید در مقابل او حالت طبیعی داشته باشید، گمان نکنید که برای کمک کردن به او باید مهربانی‌هایتان را از او دریغ نکنید. همچنین اگر در برابر کودک به همسرتان کلامی محبت‌آمیز می‌گویید، به راهی محبتتان را به کودک نیز نشان دهید، به هنگام بحران بچه ممکن است دچار تشویش‌هایی چون ترس از شب شود، یا کودکانه سخن گفتن را از سر گیرد، ولی پس از پشت سر گذاشتن این دوره‌ی بحرانی، مشکلاتش حل می‌شود، تولد خواهر یا برادر کوچک ممکن است این بحران را تشدید کند شما باید متوجه این قضیه باشید و محبت خود را نسبت به کودک دو برابر کنید. باید بدانید که اگر در این دوره او را به کودکستان بفرستید، او که به شما بدگمان است چنین می‌پندارد که شما در پی راهی برای دور کردن او از خانه هستید.

۸- کودکستان:

معمولاً کودک ۳ ساله به حد کافی اجتماعی شده، و توانایی بر آوردن نیازهایش را پیدا کرده، و مجموعه‌ی کلماتی که می‌داند، آن قدر غنی شده که مناسب ورود به کودکستان باشد. کودکستان حالتی بین خانواده و مدرسه را دارد. معلم کودکستان حالتی مادرانه دارد، زیرا با عطوفت و مهربانی از اطفالی که به او سپرده می‌شوند، سرپرستی می‌کند، و به شخصیت هر یک از آن‌ها توجه خاصی مبذول می‌دارد. کودکستان مزایاهای زیادی دارد. کودک با همسالانش رابطه برقرار می‌کند، دختری که برادر ندارد و پسری که خواهر ندارد، یا کودکی که تک فرزند است، می‌تواند با جنس مخالف خود آشنا شود، و

موقعیت بازی با پسرها و دخترهای کوچولوی دیگر را پیدا می‌کند، معلم می‌کوشد دانش‌آموز را با فعالیت‌های جدیدی مثل خمیربازی، نقاشی، کاردستی و ... آشنا سازد که مادر همیشه نمی‌تواند و فرصت آن را ندارد که این کارها را انجام دهد کودک به کارهای گروهی علاقه پیدا می‌کند، کمی مستقل‌تر می‌شود، به زندگی اجتماعی علاقه‌مند می‌شود؛ مضرات کودکستان نیز اعم از این‌که: به طور کلی پر سر و صداست، تعداد اطفال حاضر در کلاس زیاد است، معلم هر چقدر کاردان و فداکار هم باشد، نمی‌تواند همیشه وظایفش را به طور کلی انجام دهد، بنابراین اطفال ساکت و خجالتی باید تاوان این کلاس شلوغ را بپردازند. رفتن به کودکستان مستلزم این است که کودک صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شود، گاهی فرصت خواب بعد از ظهر را هم ندارد، هر روز با نگرانی از این‌که باید سر ساعت برسد بیدار می‌شود، بیماری‌های مسری کودکان را تهدید می‌کند. کودکی که از نظر جسمی کاملاً سالم نیست، در هر حال رفتن به کودکستان نیاز به فعالیت‌های اضافی دارد که حتی طفل سالم را خسته می‌کند، تحمیل این خستگی به کودکی که هنوز خیلی قوی نیست به استقبال بیماری تازه رفتن است. چنانچه خواهر یا برادر کوچولویی را تازه به دنیا آورده‌اید از فرستادن فرزندتان به کودکستان خودداری کنید، در غیر این صورت حسادت طبیعی نسبت به نوزاد تشدید خواهد شد.

حالا چگونه کودک را برای رفتن به کودکستان آماده کنیم؟ پیش از همه محیطی شاد فراهم آورید و رفتن به کودکستان را به صورت ارتقاء مقام برای او توجیه کنید: «حالا دیگر تو بزرگ شده‌ای و می‌خواهی کودکستان بروی، مثل خواهر و برادرت دوستانی برای خودت پیدا کنی.» هیچ گاه او را در مورد رفتن به کودکستان تهدید نکنید: «حالا خواهی دید که اقلاً خانم معلم تو را وادار به اطاعت خواهد کرد. اگر غذا نخوری می‌گذارم در کودکستان به تو غذا بدهند... .»

نخستین روز همراه او به کودکستان بروید باید بدانید که گریستن او به هنگام ترک شما کاملاً طبیعی است و شما باید با شجاعت او را در کودکستان رها کنید و به خانه بازگردید. اگر بمانید شما و طفل هر دو به بازگردانیدن او به خانه تمایل بیش‌تری خواهید یافت، در غیر این صورت او با تازگی‌های اطرافش سرگرم می‌شود. به هنگام بازگشت از کودکستان، خودتان به سراغ او بروید. در ابتدا این کار واقعاً لازم است. اگر پس از ۱۵ روز هنوز بچه به هنگام ترک شما می‌گرید، دیگر نباید پافشاری کنید، زیرا او هنوز برای رفتن به کودکستان آمادگی ندارد. پس از سه یا شش ماه می‌توانید دوباره آزمایش کنید. آیا کودک به وضعیت جدیدش خو گرفته است؟ خیلی خوب است، اما این نکته را هم بدانید که گاهی مشکلات سه هفته یا یک ماه بعد از ورود به کودکستان ظاهر می‌شود. یک روز صبح بدون هیچ دلیل ظاهری، به هنگام رفتن به کودکستان کودک گریه را سر می‌دهد، یا شب‌ها دچار کابوس می‌شود، یا به دلیل این‌که دو روز به دلیل سرماخوردگی در خانه مانده روز سوم از رفتن امتناع می‌کند، چه اتفاقی افتاده؟ در هفته‌های اول کودک از خوش‌حالی گذراندن وقت خود با همسالان و غرور رفتن به مدرسه مانع از بروز ناراحتی طفل شده، اما حالا به آنچه از دست داده می‌اندیشد، یعنی حضور در کنار مادرش، خرید رفتن با او و سایر عادت‌های لذت‌بخشی که داشته است. در عمل دو یا سه ماه طول می‌کشد کودک عادت کند، در این مدت به ترتیبی عمل کنید که کودک احساس بریده شده از زندگی قبلی‌اش را نکند، تا آن جا که برایتان مقدور است خودتان او را برسانید و ظهرها به دنبالش بروید، اگر ظهر در کودکستان ناهار می‌خورد، شب حتماً به غذایش وارسی زیادی داشته باشید. از او بپرسید چه چیزی میل دارد. افزودن بر این‌ها واقعاً به او نشان دهید که چقدر به کارهای او در کودکستان علاقه‌مند هستید، به حرف‌هایش

خوب گوش کنید، اگر می‌خواهد دوستانش را دعوت کند امتناع نکنید، اگر می‌خواهد برای معلمش گل ببرد قبول کنید، نقاشی‌هایی را که به خانه می‌آورد نگاه کنید، وقتی کودک به خانه باز می‌گردد و هیچ مطلبی درباره‌ی کودکستان نمی‌گوید، جای ناراحتی نیست، شما با معلم تماس بگیرید و اطمینان حاصل کنید که مشکلی در بین نیست و سپس تودار بودن او را محترم بشمارید. شاید او کم حرف است و یا این‌که می‌خواهد در مقابل شما احساس بزرگی کند.

زودتر فرستادن کودک به کودکستان نه تنها وقتی را پس‌انداز نمی‌کند، بلکه منبعی برای بروز اشکالات به شمار می‌رود، و سرو کار داشتن با دوستانی که بزرگ‌ترند و رفتار و مشغولیات متفاوتی دارند، برای کودک مفید نیست.»[1]

۹- ترس از مدرسه

«فوبیای مدرسه یعنی ترس شدیدی است که ریشه در جان آدمی دارد و او را ناخودآگاه تحت سلطه و سیطره‌ی خود قرار می‌دهد. این ترس‌ها دو نوع هستند، شدید و ضعیف دارند. گاهی وقت‌ها تا دوره‌ی دبیرستان هم ادامه می‌یابند، گاهی دوره‌ی راهنمایی شروع می‌شود و گاهی تا راهنمایی بیش‌تر ادامه ندارد، ولی از کلاس اول تا سوم شدید است. اقداماتی که در خانه می‌توان برای چنین کودکان وابسته‌ای انجام داد.

۱- پذیرش و محبت به کودک و نشان دادن این امر که تو مورد علاقه و احترام خانواده‌ای، ما تو را دوست داریم و به همین نظر می‌خواهیم به مدرسه بروی و خانم شوی - آقا شوی و ...

---

[1] . اقتباس و تلخیص از کتاب "دنیای شیرین بچه‌داری"، لورانس پرنو، مترجم: لیلی سازگار، تهران چاپخانه دیبا، چاپ ششم، ۱۳۷۸

۲- همدردی و همراهی با او که آری این چنین ما هم روزی مثل تو کودک بودیم، گاهی دچار چنین وضع و حالتی می‌شدیم ولی خیلی زود خوب می‌شدیم ولی این همدردی را نباید ادامه داد.

۳- خواستن از او که مسأله‌ی خود را بدون خجالت بیان کند که چه چیزی در مدرسه باعث رنج او می‌شود و در پی رفع آن باشیم.

۴- دادن جرأت به او که می‌تواند بر مشکل غلبه کند و به استقبال حوادث برود و ایجاد اعتماد و اطمینان برای او بکنیم. خلاصه این‌که گاهی با سؤال و جواب آن ابهت و ترس از مدرسه را در ذهن او بشکنیم؛ داستان‌هایی از خود و دیگران به او نشان دهیم که ترس از مدرسه بی‌معنی است. بحث از شجاعت کودک که نباید بترسد را در میان آوریم که تو مرد شدی، بزرگ شدی یا خانمی هستی برای خودت و ... حل مشکلات او در مدرسه، کمک کردن به او که مشکلات مدرسه روی دوش او سنگینی نکند، بالاخره باید با پاداش، گردش و تفریح جوری حساسیت کودک را نسبت به مدرسه از بین برد.»[1]

یک مادر خودش می‌داند کودک او چگونه از استرس آرام می‌گیرد. چگونه می‌تواند حساسیت کودک نسبت به مدرسه را از بین ببرد، اما نیاز به کمی دقت و توجه در رفتار کودک خود دارد. کودکی که شما بزرگ کردی کودکی که هر بار بعد از گریه کردن او را آرام کردی، لحظه به لحظه با او همراه بودی و زمان را همراه او سپری کردی و حالا نوزاد شما ابتدا به یک کودک و بعد به انسان کوچک تبدیل شده و اکنون مادر می‌داند که چشمان پر از اضطراب او از چه می‌نالد، یک حس غریب و مبهم، ولی در عین حال آشنا، مادر و کودک را به هم جذب می‌کند ولی حرف از این رابطه است، از این حس که می‌تواند مادر را با کودک هم نفس کند و مادر بداند در دل کوچک فرزندش چه می‌گذرد و در مورد هر چیزی هر کاری و هر مشکلی

---

[1]. خانواده و مسایل مدرسه‌ای کودکان، دکتر علی قائمی

به نظر من یک مادر می‌تواند از حس درون کودک و رفع مشکل کودک بر آید، این هیچ نیازی به یک آئین خاصی ندارد و این آئین مادری و فرزندی است که خود به خود می‌تواند؛ البته اگر بخواهد به کودک خود کمک کند و سنگینی بار مشکلات را بر او سبک کند، اگر به کودک خود توجه کافی را داشته باشد و نیازهای او را بشناسد گوش شنوای او باشد.

دنیای کودکانه
دنیای پر شفاعت
دنیای مهربونی
پر از لطف و عنایت
دنیای کودکانه
پر از رمز و پر رازه
پر از شکوه و عزت
پر از حجوب و عفت
دنیای کودکانه
پر از شوق و اشتیاق
پر از حسن و امتیاز
پر از جست و پر از خیز
پر از جنگ و پر ستیز
دنیای کودکانه
دنیای خوش سخن‌هاست
دنیای بچگی‌ها
با اون همه صفاهاش

بخش چهارم: آنچه فردا به درد شما می‌خورد، امروز بخوانید.

«مادری طفلش را نجات داد، زیرا مقاله‌ای را که راجع به مارگزیدگی بود به خاطر داشت... .» «کودکی به برادرش زندگی دوباره بخشید، زیرا در مدرسه تنفس دهان به دهان را آموخته بودند... .» شما هم حتماً مثل این عناوین را در روزنامه‌ها خوانده‌اید. به همین دلیل من به شما توصیه می‌کنم که مقالاتی را که در صفحات بعد می‌آید و به مواردی مربوط می‌شود که دقایق در آن از اهمیت خاصی برخوردارند، بخوانید. این مقالات عبارتند از: برق گرفتگی، بلعیدن شیء به وسیله‌ی طفل، تبخال، تشنج، تصادف، سوختگی و ... .

در این فصل در جست‌وجوی راه تشخیص بیماری و مداوای آن نباشید، این کارها را باید به پزشک واگذارید. در اصل هر طفلی نه تنها به هنگام بیماری، بلکه بنا به شرایطی که این بیماری به او می‌رسد، مشکلات ویژه‌ای را ایجاد می‌کند. هیچ یک از توضیحاتی که در این صفحات می‌خوانید شما را از مشورت با پزشک معاف نمی‌کند. اطلاعات صحیح اطرافیان، از بیماری کودکان و همکاری آن‌ها، کار پزشک عمومی یا متخصص را آسان می‌کند. برای تشخیص بیماری‌های اطفال، تشریح نخستین عارضه‌ها و سیر تحول بیماری به وسیله‌ی افراد خانواده بسیار مهم است. صحت مشاهدات والدین به تشخیص و معالجه‌ی صحیح بیماری منجر می‌شود. بی‌دلیل نیست که پزشکان اغلب معتقدند که «مادر همیشه حق دارد و درست می‌فهمد» و آن‌ها می‌دانند به چه کسی باید اعتماد داشته باشند و به چه صورت سخنان او را تفسیر کنند. بنابراین هدف از آن راهکارهایی که نوشتیم این نیست که والدین

جانشین پزشک شوند، بلکه بر عکس می‌خواهیم آن‌ها به بهترین وجه ممکن بتوانند با دکتر همکاری کنند.»[1]

۱- کم شدن شدید آب بدن:

«کاهش شدید آب بدن، نوزاد را با خطر مرگ روبه‌رو می‌کند. بر اثر اسهال، استفراغ، و یا عرق شدید باعث کم شدن آب بدن می‌شود. قبل از یک سالگی و مخصوصاً پیش از شش ماهگی کم شدن آب بدن کودک خیلی خطرناک است، وقتی به طور ناگهانی حالت ظاهری نوزاد تغییر کند، تکان نمی‌خورد، گاهی مضطرب به نظر می‌رسد و برخی فریادهای ضعیفی می‌کشد باید بدانیم که آب بدن کودک کم شده و برای کمک به نوزاد بلافاصله باید او را به بیمارستان ببریم و هر ده دقیقه آب هویج، آب برنج، آب قند، سوپ، به اندازه‌ی ۳۰ گرم (یک قاشق مرباخوری) به آن بخورانید و اگر چیزی نخورد باید سرم به آن وصل شود.

۲- آبله مرغان:

این بیماری با بثورات پوستی، با ۲۴ ساعت تب و به مدت ۱۵ تا ۲۰ روز طول می‌کشد و نباید کودک آن را بخاراند و گرنه جایش روی بدنش می‌ماند، ناخن‌های کودکان را کوتاه و تمیز نگه دارید؛ از دکتر صابون و پودر مخصوص بگیرید و هر روز بمالید. از یک روز پیش از شروع بثورات جلدی تا یک هفته بعد از آن حالت مسری و واگیری آن وجود دارد و در کودکان خیلی راحت تر است تا بزرگسالان بهتر است در کودکی مبتلا شوند. بین روزهای نهم تا سیزدهم رویه‌ی تاول‌های چرکی می‌افتد و بین ۱۵ تا ۲۰ روز خوب می‌شود.

---

[1] ."دنیای شیرین بچه‌داری"، لورانس پرنو، مترجم: لیلی سازگار، تهران چاپخانه دیبا، چاپ ششم، ۱۳۷۸

۳- آپاندیسیت:

تشخیص این بیماری بسیار مشکل است. طفلی که بی‌مقدمه از دل درد می‌نالد، استفراغ می‌کند، یبوست دارد، اغلب پس از یک مدفوع اسهالی، چشم‌هایش گود افتاده، تب خفیفی دارد (بین ۳۸ تا ۳۸/۵ درجه تنفس می‌زند) زبانش سفید چرک است، دهنش بد بواست، خیلی خسته به نظر می‌رسد. باید هر چه زودتر به پزشک مراجعه کرد. قبل از رسیدن به نزد دکتر هیچ دارو، خوردنی یا نوشیدنی به او ندهید. همچنین از گذاشتن کیسه‌ی آب گرم روی شکم جداً خودداری کنید. این کار تشخیص را مشکل‌تر و علامت آپاندیسیت را مخفی می‌کند.

۴- ادرار:

طفلی که بیش از ۳ سال دارد هنوز شلوارش را خیس می‌کند، همیشه حالت ادرار کردن دارد و از ادرار کردن ناراحت می‌شود و رنگ ادرارش قرمز است، احتمالاً در مجاری ادرارش مشکلی است، حتماً باید به پزشک مراجعه شود؛ رنگ زیاد ادرار به ناراحتی کلیوی هم ربط دارد، باید فوراً به پزشک مراجعه و معاینه شود.

۵- استفراغ:

در مورد نوزادان باید یک استفراغ واقعی و بیرون دادن ساده‌ی شیر از دهن را بدانیم، این استفراغ کودکان معمولاً طبیعی است و هیچ موردی نیست، مگر این‌که با فشار و تغییر رنگ صورت و خالی شدن کامل معده‌اش باشد و یا درجه‌ی حرارت بدنش بالا باشد و از خوردن غذا امتناع کند که به احتمال زیاد از عفونت ناشی می‌شود. عفونت‌های ساده مثل سرماخوردگی، کلیوی، روده در اطفال موجب استفراغ می‌شود، که باید با پزشک مشورت کرد. باید موقع شیر

خوردن نوزاد هوا وارد معده‌اش نشود، پس از شیر خوردن حتماً آروغ بزنـد، او را در بغلتان تکان ندهید، از طاقباز خوابانیدی کودک خودداری کنید و زیر تشـک او بالشت بگذارید، نوزاد را پیش از شیر خوردن عوض کنید نه بعـد از آن، ایـن راهکارها بسیار موثر است.

۶- اسهال در نوزادان:

به هنگام بروز اسهال تعداد دفعات اجابت مزاج بیش از معمول اسـت و در عین حال مدفوع شل و سبزرنگ و بلغمی و به صورت مایع است. اگر از وزن و اشتهای کودک کم نشده شیر مادر را قطع نکنید و هیچ مشکلی بـه وجود نمی‌آید اما مادر باید از مواد غذایی کم لنیت تری اسـتفاده کنـد. امـا طفلی که از شیر مادر استفاده نمی‌کند، اسهال آن خطرناک‌تر است؛ باید به کم شدن آب بدن کودک خیلی توجه کرد، فوراً به دکتر مراجعه کرد، شـیر کودک را قطع کنید اگر دکتر تجویز کرد. اگر در طول چنـد سـاعت شـکم کودک ۳ یا ۴ بار به صورت مایع کار کرد، فوراً پزشک را خبر کنید. مدفوع مایع که به سرعت خارج می‌شود خطرناک‌تر از مدفوع سبز است. رنگ سبز مدفوع فقط نشانه‌ی آن است که مواد غـذایی خیلـی سـریع از روده‌هـا رد شده‌اند، و اسهال‌های زردرنگ خطرناک‌تـر اسـت. حتمـاً بایـد مایعـات بـه کودک بخورانید؛ خطر کم شدن آب بدن، کودک را تهدید می‌کنـد و حـال این‌که چه باید کرد؟ باید از رژیم غذایی معمـولی، مخصوصـاً شـیر دسـت کشید، ۲۴ ساعت بجز آب و مواد غذایی ضـد اسـهال چیـز دیگـری بـه او ندهید، این قاعده‌ی اصلی معالجه‌ی اسهال است. و در طول روز به نوبـت، آب قند، سوپ، آب هویج، و آب برنج بـه او بدهیـد؛ از شـش مـاه بـه بعـد چیزهایی دیگر مثل موز له شده، سیب خام رنده شده، پودر غذایی برنج بـه بچه بخورانید.

۷- انگشت مکیدن:

از هر سه کودک ۱، ۲، ۳، ۴ ساله دو تای آن‌ها انگشت شست خود را می‌مکند، و این کار را مخصوصاً در این مواقع انجام می‌دهند: به هنگام خوابیدن؛ وقتی حوصله‌شان سر می‌ورد؛ به هنگام دندان در آوردن؛ وقتی از والدین خود توجه کم‌تری می‌بینند؛ این بیشتر زمانی است که خواهر یا برادری کوچک متولد شده باشد، یا زمانی که پدر و مادری وسواسی و بسیار دقیق و یا برعکس بی‌توجه و کم‌عاطفه داشته باشند، و یا زود از شیر گرفته شده‌اند، و حالا چه باید کرد؟ باید به آن‌ها احساس امنیت بدهید و در مقابلشان صبور و با محبت باشید. چون هنوز دندان‌های دائمی آن‌ها در نیامده فک آن‌ها تغییر حالت نمی‌دهد، نگران نباشید، ولی اگر از ۶ سالگی به بعد ادامه یافت یا صورت عادتی دارد و یا این‌که در مدرسه مشکلی دارد که در مورد آن سخت‌گیری می‌کنند، یا تمایلی ناخودآگاه به بازگشت دوران طفولیت است؛ شاید مدرسه احتمالاً او را به فعالیت‌های فکری وا می‌دارد که از توانایی‌های او فراتر باشد؛ و او با رفتار کودکانه به دنبال راه فراری می‌گردد. بکوشید مشکلات او را بفهمید و توقع مطابق سنش از او داشته باشید. او از مکیدن انگشتش دست خواهد کشید.

۸- برق گرفتگی:

اگر بچه انگشت‌هایش را داخل پریز برق کرده باید بلافاصله برق را خاموش کرد خودتان به کودک دست نزنید چون خودتان را هم برق می‌گیرد و اگر به وسیله‌ی سیمی کودک را برق گرفته با یک چوب سیم را از دست کودک جدا کنید. و اگر نفس نمی‌کشد باید بلافاصله به او تنفس مصنوعی بدهید.

۹- بی‌اشتهایی عصبی:

وقتی کودکی برای مدتی از غذا خوردن امتناع می‌کند، و آزمایش‌های متعددی نشان می‌دهد که هیچ مشکلی ندارد و از لحاظ جسمانی بیماری یا ناراحتی ندارد. باید دانست که کودک دچار مشکل روانی شده است. به عبارت ساده‌تر کودک برای اعتراض به بی‌توجهی والدین، خود از غذا خوردن امتناع می‌ورزد. همیشه یک مادر وسواسی بچه‌اش را بی‌اشتها بار نمی‌آورد، مگر آن‌که خود بچه نیز از قبل آمادگی آن را داشته باشد. و در سنین ۸ تا ۱۸ ماهگی اغلب بی‌اشتهایی کودکان بیش‌تر است. زیرا در این دوره اشتهای اغلب اطفال دگرگونی‌هایی ناگهانی پیدا می‌کند که کاملاً منطقی است. و و اکنش نادرست اطرافیان در برخورد با این بی‌اشتهایی، آن را به یک بیماری تبدیل می‌کند. و حالا در جست و جوی دلیل بی‌اشتهایی کودک می‌توان گفت که معمولی‌ترین دلیل آن را باید در خود غذا جست‌وجو نمود و یا این‌که کودک هنوز گرسنه نیست مادر دوباره به زور به او غذا می‌خوراند، یا مادری وسواسی که مرتب به ساعت نگاه می‌کند تا موعد غذای کودک برسد. از شیر گرفتن طفل به طور ناگهانی و در همین هنگام اشتباه دیگر که بازداشتن کودک از مکیدن انگشت، همان‌طور که اگر دیر از شیر بگیرند باز دلیل آن می‌تواند باشد. تغییر رژیم غذایی طفل، بی‌توج به ذائقه‌ی او، به بی‌اشتهایی او کمک می‌کند به عنوان مثال مادری برای مدتی طولانی به طفل حریره‌ی بادام می‌دهد یا بر عکس خیلی زود به او اسفناج می‌خوراند که این‌ها خود اشتباهاتی نابخشودنی است. به این بهانه که بچه باید همه چیز بخورد او را وادار به خوردن مثلاً گل کلم نکنید. آیا در شیوه‌ی غذا دادن به کودک و نیز نحوه‌ی رفتار خود دچار اشتباه نشده‌اید؟ غذا خوردن در یک محل پر سر و صدا، صندلی ناراحت‌کننده، بازداشتن او از غذا خوردن با دست، ممانعت از به دست گرفتن قاشق به بهانه‌ی کثیف کردن خود، نق زدن که «درست بشین» «درست بخور»

«مواظب لباس‌هات باش کثیف نشود» و ... همگی به بی‌اشتهایی بچه کمک می‌کند. و این‌که کودکان به محبت و احساس امنیت خیلی نیاز دارند و کمبود این‌ها باعث بی‌اشتهایی کودک می‌شود. مثلاً (کودک گمان می‌کند او را به اندازه‌ی کافی دوست ندارند، جدایی از مادرش او را می‌آزارد، با سخت‌گیری شدید بزرگ شده، از سرزنش‌های بی‌وقفه می‌هراسد، مادرش با نادیده گرفتن ترس او از تاریکی چراغ را خاموش می‌کند، حالات روانی، نیازهای عاطفی از قبیل نیاز دویدن، پریدن، برای مدت سریع کهنه‌اش را زود عوض کردن و ... خلاصه اگر خوب جست و جو کنید، گاهی واقعه یا عمل خاصی را که به هیچ وجه انتظار نداشتید، ریشه‌ی بی‌اشتهایی تشخیص می‌دهید.

۱۰- تب چیست؟

تب مقاومت بدن در مقابل بیماری است. بیماری اغلب به علت حمله‌ی یک میکروب یا ویروس ایجاد می‌شود، ولی نه همیشه نوزاد گاهی به علت ننوشیدن آب کافی، حرارت دمای اتاق، کم شدن آب بدن، تغییر رژیم غذایی کودک نیز دچار تب می‌شود. وقتی تب خاتمه پیدا کرد هیچ وقت به نظارت خود فوراً خاتمه ندهید. فراموش نکنید که تب مانند چراغی است، که طبیعت برای آگاه کردن مادر از خطر، روشن می‌کند. تب بدن کودک که بالا رفت احتمال تشنج در کودک زیاد است و بیش‌تر کودکان بین ۶ ماهگی تا دو سالگی دچار تشنج می‌شوند؛ در این حالت کودک فریاد می‌کشد، دست و پا می‌زند، رنگش می‌پرد، بیهوش می‌شود، حالت چشم‌هایش عوض می‌شود، لحظه‌ای بعد چانه‌ها کلید می‌شود، بدن خشک می‌شود، صورت منقبض می‌شود، چشم‌ها بالا می‌رود، این حالت چند ثانیه طول می‌کشد، بعد دست و پاها می‌لرزد، خم و راست می‌شود، تنفس برای کودک مشکل می‌شود سرش می‌افتد، اغلب این عوارض کم‌تر است و

بیش‌تر با خشکی بدن و بی‌حرکت ماندن و سپس می‌لرزد یا دچار رخوت می‌شود و حالت چشم‌ها به شما نشان می‌دهد که کودک دچار تشنج شده و حالا چه باید کرد؟ دکمه‌ها زیپ شلوار همه را باز کنید تا کودک راحت نفس بکشد، در طول مدت تشنج او را بغل بگیرید، نگذارید به خودش ضربه بزند، فوراً به پزشک مراجعه کنید و از یک شیاف تب‌بر استفاده کنید و خوب حرکات کودک را در نظر بگیرید تا بتوانید با دکترها همکاری کنید.

۱۱- تنفس مصنوعی:

در صورت خفگی یا حادثه‌ی دیگری که در تنفس خللی به وجود می‌آورد، باید فوراً از بخش اورژانس کمک بخواهید، ولی تا زمانی که کمک نرسیده خودتان ثانیه‌ها را از دست ندهید و تنفس مصنوعی بدهید.

در مواردی که کبود شدن لب‌ها و صورت که علامت کمبود اکسیژن و وجود خطری کشنده است، یا بی‌هوشی ناگهانی، یا قطع شدن تنفس، باید تنفس مصنوعی را سریع شروع کرد. یقه یا هر آنچه گردن و سینه را تحت فشار قرار داده باز کنید، سر را عقب بکشید تا زبان راه دهن را نگیرد، نفس عمیقی بکشید و دهان خود را کاملاً باز کنید و روی دهن مصدوم بگذارید و نفستان را بیرون بدهید. هر چه طفل سن کم‌تری داشته باشد، باید دمیدن ملایم‌تر و برای مدت کوتاه‌تری باشد. در فاصله‌ی دمیدن هر بار نفسی تازه کنید. آن قدر بدمید تا سینه‌ی کودک بالا بیاید. در این هنگام باید دست از دمیدن بکشید و گرنه شش کودک می‌ترکد. و در هر یک دقیقه ۲۰ تا ۴۰ بار عمل دمیدن انجام دهید تا کودک تنفس طبیعی خود را دست یابد.»[1]

---

[1]. اقتباس و تلخیص از کتاب "دنیای شیرین بچه‌داری"، لورانس پرنو، مترجم: لیلی سازگار، تهران چاپخانه دیبا، چاپ ششم، ۱۳۷۸

ای کاش می‌شد رفت
به سوی آن بلندی‌ها
به اوج آسمان‌ها
به عرش آن سپیدی
کنار آن مشتری
به شهر آن فرشته‌ها
به سرزمین ستاره‌ها
ای کاش می‌شد رفت
به آسمان آبی
به آن رنگ صمیمی
به آن صبح پگاهی
به آن نور خدایی
به آن نسیم باران
به آن عطر گل افشان
به آن صفای سینه
به آن دل بی‌کینه
ای کاش می‌شد رفت
به سوی آن بهاران
به جنگل و بوی باران

بخش پنجم: تعلیم و تربیت غنچه‌های امیدمان

۱- تربیت چیست؟

«آیا هرگز توجه کرده‌اید که اصطلاح «با تربیت» اغلب در مورد اطفالی به کار می‌رود که مودب هستند و طرز رفتارشان در سر میز غذا و در اجتماع صحیح است؟ و این در حقیقت تعارفی است نسبت به والدین این کودکان؟ در مقابل، «کودک بی‌تربیت» کسی است که سلام نمی‌کند، فحش می‌دهد. همین! در کلمه‌ی «تربیت» آن طوری که رایج است مفاهیم اراده، وفاداری، شجاعت و شخصیت به هیچ وجه گنجانده نمی‌شود. البته آموزش آداب معاشرت نیز جزیی از تربیت کودک است. ادب لازم و بلکه ضروری است؛ و کودکی که آداب‌دان نباشد بعدها از این موضوع رنج خواهد برد. اما تربیت واقعاً معنای دیگری دارد. تربیت هنر راهبردی کودک در تمام دوره‌ی رشد اوست. اما رشد چیست؟ رشد یعنی جدا شدن از گهواره‌اش، کم شدن وابستگی‌اش به شما، و تبدیل شدن او به یک فرد بزرگسال مستقل و خود مختار چون خودتان. گرداندن کودک در کالسکه‌اش در حالی که می‌تواند راه برود، و نگه داشتن او در خانه وقتی که سه ساله شده است و دلش می‌خواهد به کودکستان برود، مقابله با رشد اوست، مرتب به او نگویید «تو هنوز خیلی کوچکی» اگر خوب دقت کنید به نظر می‌رسد که در مقابل تمایل کودک به بزرگ شدن، والدین علاقه‌ی ناخودآگاهی به کوچک ماندن آن‌ها دارند. اگر پاهای در حال رشد را همیشه در یک اندازه کفش نگه دارید، پاها باز هم رشد می‌کنند، اما با سختی و فشار، اگر آزادی لازم و متناسب با سن کودک از او دریغ شود، او باز هم رشد می‌یابد ولی در زندگی افسرده و ناراحت به نظر می‌رسد.

بزرگ شدن به جریان آب رودخانه شباهت دارد: یک باره به جلو رفتن، موانع را پشت سر گذاشتن، سپس جهیدن و بعد افتادن.»[1]

۲- روش تربیت پدر و مادر و شکل‌گیری کودک:

«تربیت کودک کار بسیار پیچیده‌ای است. به طور کلی انجام کارهای خاصی مانند داستان خواندن، بازی‌های مخصوص کودکان، و ... به تنهایی تاثیر زیادی برآینده‌ی کودک نمی‌گذارد، در واقع آنچه از اهمیت بیش‌تر برخوردار است و در زندگی انسان تعیین‌کننده است روش خاصی است که پدر و مادر به طور کلی در تربیت فرزند خود، اتخاذ می‌کنند.

چهار نوع رفتار تربیتی وجود دارد: ۱- پدر و مادر انعطاف‌پذیر،کودکان خود را آزاد می‌گذارند و زیاد برای آن‌ها تعیین و تکلیف نمی‌کنند. ۲- پدر و مادرهای مستبد، زیادی به کودک سخت می‌گیرند و انتظارات و توقعات آن‌ها از کودک زیاد است. ۳- پدر و مارهای میانه‌رو، مرز بین خواسته‌هایشان با توانایی کودک را رعایت می‌کنند. نه آزاد، آزاد می‌گذارند نه این‌که مستبدانه رفتار می‌کنند. ۴- پدر و مادرهای بی‌اعتنا، کودک را به حال خود می‌گذارند و هیچ انتظاری از فرزند خود ندارند.

بهترین روش تربیت روش پدر و مادرهای میانه‌رو است که حد و حدودی برای او تعیین می‌کنند، اما بیهوده در کارهای او دخالت نمی‌کنند؛ به صراحت از کودک می‌خواهند که قوانین را رعایت کنند، اما دلیل آن را نیز به وضوح توضیح می‌دهند. از نظم و انضباط برای اصلاح شخصیت کودک استفاده می‌کنند نه برای تنبیه کردن.

---

[1]. اقتباس و تلخیص از کتاب "دنیای شیرین بچه‌داری"، لورانس پرنو، مترجم: لیلی سازگار، تهران چاپخانه دیبا، چاپ ششم، ۱۳۷۸

یادتان باشد که تربیت بر آموزش رسمی و روابط اجتماعی کودک تأثیر می‌گذارد. تربیت از پدر و مادر، محیط فرهنگ سرچشمه می‌گیرد. کودکان به عشق بدون شرط پدر و مادر نیاز دارنـد. تربیـت از لحظـه‌ی تولـد آغـاز می‌شود و کودکان به یک چارچوب منظم نیاز دارند. پدر و مادر قدرت انجام همه‌ی کارها را ندارند و فقط همان چیزی را انجام می‌دهند که از دستشان بر می‌آید. بزرگ‌ترین خـوش‌حـالی کودکـان، شـنیدن تعریـف و تمجیـد و دریافت پاداش برای تلاش آن‌هاست.»[۱]

۳- اثرات تشویق و تنبیه بر تربیت کودک:

«تشویق می‌تواند محرک انگیزه‌بخش و نیرودهنده، باشد و امید انسـان را به زندگی افزایش دهد و توان مقابله با سختی‌ها و کاستی‌ها را نیز در او بالا ببرد، از جمله اثرات تشویق عبارتند از:

۱- پایداری در کار نیک به عنوان محرکی نیرومند
۲- ایجاد اعتماد به نفس
۳- روحیه صبر و مقاومت
۴- تامین رضایت خاطر فرد
۵- کسب عادات پسندیده

تشویق نباید باعث عادت کودک شود باید، به گونه‌ای عمـل شـود کـه وسیله‌ای برای رسیدن به هدف قرار دهیم؛ و انگیزه‌ی کودک از کار درست فقط پاداش نباشد که ممکن است این کار خطرآفرین باشد. نکته‌ای دیگر این که در امر تشویق، مقایسه نباید صورت گیرد. والدین بـدون توجـه بـه روحیه‌ی فرزندانشان آن‌ها را با هم مقایسه می‌کننـد کـه اثـرات مخـرب و ویرانگری روی فرزندان خواهد داشت.

---

[۱]. دکتر بئاتریس میلتر، مترجم فاطمه میری، انتشارات بافرزندان، نوبت چاپ اول ۱۳۸۵

تنبیه در فرهنگ دهخدا چنین معنی شده است: «آگاه شدن» «بیدار شدن از غفلت» «آگاه شدن بر امری و بیدار شدن از خواب» پس ابتدا باید علت تخلف را کشف کنیم، دیگر این‌که پس از کشف به دنبال رفع چاره‌جویی آن برآییم و تصمیم بگیریم که چگونه می‌توان راه خدا و انحراف را مسدود نمود. تنبیه را در مواردی به کار می‌بریم که بخواهیم فرد را از کاری که انجام داده است و به زیانش آگاه سازیم. باید در تنبیه حد آن را نیز رعایت کنیم و اعمال تنبیه را متناسب با جرمی که فرد انجام داده است در نظر بگیریم، نه این‌که با اجرای تنبیه، خود را تخلیه‌ی روانی کنیم.»[1]

کودکان ما به دلیل سن کم و عدم تجربه، بیش از ما والدین احتیاج به محبت دارند. در طول روز دست نوازش خود را بر سر فرزندان خود بکشید؛ در آغوشش بگیرید تا بداند که دوستش دارید؛ از به کار بردن واژه‌ها و کارهایی که او را به خاطر انجام دادن آن‌ها دوست می‌دارید، بپرهیزید. کودکان ما علاوه بر تشویق به خیلی چیزهای دیگری نیاز دارند تا بتوانند انسان‌های موفق و کاملی باشند که از تربیت ما نشأت گرفته است، مثلاً همین شخصیت را ما هستیم که به کودک خود می‌بخشیم، احترام گذاشتن به کودک، محترمانه برخورد کردن با او، به کار نبردن الفاظ و کلمات تحقیرکننده؛ صدا زدن کودک هیچ وقت نباید با القاب بد باشد متأسفانه بعضی مادران کودکان مثل فرشته‌ی خود را با لقب حیوانات صدا می‌زنند، همه‌ی این‌ها هستند که کودک را در خود می‌شکند و صدای شکسته شدن خود را می‌شنود؛ هرگز فکر نکنید کودک کوچک است و نمی فهمد نه، نه! همان قدر که ما نیاز به احترام و توجه داریم، آن‌ها باید بیش‌تر و بیش‌تر توجه و احترام کنیم، زیرا آن‌ها، امانت‌های الهی هستند که معلوم نیست چند روز و چند صباح، میهمان ما هستند، آن‌ها افتخاری برای زندگی، زیبایی برای لحظه‌های ما، لذت برای عشق ما هستند.

---

[1]. نقش مادران در تربیت فرزندان، رامک زارع، شیراز، انتشارات تخت جمشید، چاپ سوم

«ما باید با کودکان خود ارتباط موفقیت‌آمیز داشته باشیم! بسیاری از والدین به کودکان خود اجازه‌ی حرف زدن نمی‌دهند. کودک را از یک گفت و گوی اجتماعی و دوستانه دور می‌کنند، کودک باید هم موضوعی را هر قدر که ممنوع باشد، در منزل مطرح کند، این بهتر است تا این‌که پنهان کاری کرده و در جای دیگر راجع به آن بحث کرده، به کودکان اجازه‌ی دخالت کردن، صحبت کردن، انتقاد کردن، پیشنهاد دادن بدهید.» [1]

۴- اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان:

- «محبت اساس احساس امنیت و عزت نفس در کودکان بوده و بر عزت نفس آنان در دوران کودکی اثر می‌گذارد.

- تا هنگامی که نسبت به تربیت فرزندانتان حالتی توام با دلواپسی و محبت دارید و به رغم اشتباهاتی که انجام داده‌اید فرزندانتان می‌دانند که دوستشان دارید می‌توانید والدین موفقی باشید.

- محبت اساس عزت نفس است، احترام گذاشتن به کودک و ارزش قائل شدن به شخصیت آن‌ها اساس عزت نفس است

- کودکانی که ارتباط عاطفی و محبت‌آمیز با والدینشان ندارند در طول زندگی آن‌ها خود بیشتر دچار اضطراب و عدم اعتماد به نفس در رفتار و منش خویش می‌شوند.

- کودکان برای رشد مطلوب نیازمند محبت ما هستند، محبت سه گونه وجود دارد از گفتار – رفتار – رفع نیاز شیوه‌ی انتخابی ما بستگی به مرحله‌ی رشد کودک دارد؛ برای نوزادان غذا دادن، بغل کردن، آرام کردن، نوازش، حرف زدن، بازی کردن، کودکان نوپا همین موردها و تشویق کردن بر مهارت‌هایش مثل راه رفتن و .... کودکان پیش دبستانی و آمادگی دوست دارد در دنیای

---

[1]. نقش مادران در تربیت فرزندان، رامک زارع، شیراز، انتشارات تخت جمشید، چاپ سوم

اطرافش سیر کند، اگر با محبت و تشویق آن‌ها را در انجام کارهایشان حمایت کنیم شجاعانه دنیای اطرافشان را کشف می‌کنند. شروع سن مدرسه مرحله‌ی مهمی از مراحل رشد کودک است در این سن برای محبت کردن می‌توانید به کارهای مدرسه که انجام می‌دهد توجه کنید. نشان دهید که برای خواسته‌های او حمایت می‌کنید و ارزش قائلید، می‌توانید کاری کنید که شریک زندگی مدرسه‌ی او شوید. همراه گردش‌های مدرسه با او بروید. او را تشویق کنید تا دوستانش را به خانه دعوت کند، فرصت مناسبی برای مهارت‌های موسیقی، ورزش و تئاتر بیاموزد بدون اعمال فشار.

- نباید محبت خود را تنها با بغل کردن، ادای کلمات و الفاظ خوب و رسیدگی به نیازهای فوری و جسمانی کودکان به آن‌ها نشان دهیم، بلکه محبت واقعی یعنی به آن‌ها کمک کنیم بیش‌تر مستقل شوند و خودشان کارهایشان را انجام دهند.

- محبت برای نوجوانان به این ترتیب است که هنگام تصمیم‌گیری‌هایشان مسؤولیت بیش‌تری به آن‌ها بدهیم، به طریق شخصیت آن‌ها ارزش قائل شویم، در مسائلی مانند شیوه‌ی لباس پوشیدن، نحوه‌ی خرج کردن پول توجیبی و انتخاب دوست آزادی ببخشیم، ولی مراقب باشیم به نابودی او تمام نشود.

- به نوجوانان بفهمانید که حق دارید او را از کارهای مضر بازدارید، شنونده‌ی خوبی برای درد دل‌های آن‌ها باشید، به جای این‌که نصیحت کنید، شنونده‌ی خوبی باشید، به روش حمایت‌کننده گوش کنید او بیش‌تر به عمق مسأله خود می‌اندیشد.

- برقراری توازن بین عدم مداخله‌ی زیاد در زندگی شخصی نوجوان و از سوی دیگر ایجاد محدودیت در بعضی شرایط نیاز به صبر و شکیبایی و خودداری فراوانی دارد و کاری بس مهم است که والدین باید سعی کنند.

- بعضی نوجوانان از این‌که بغلشان کنید متنفر هستند و از نوازش بدشان می‌آید. به آن‌ها بگوییم که دوستتان داریم و شما بچه‌ی خوبی هستی، ما باید به کودکان و نوجوانان خود محبت بی‌قید و شرط بکنیم، اگر در قبال کار خوبی که انجام داده محبت کنید اشتباه محض است.

- درست گوش دادن و خوب توجه کردن به دیدگاه و نظرات یک نوجوان اثری حیاتی بر انتخاب‌ها و تصمیماتی دارد که اتخاذ می‌کند، صحبت در مورد برنامه‌ی تلویزیونی، مجله، غذای مورد علاقه، تجربه‌ای از دوران کودکی شما یا خاطره‌ای که برایتان پیش آمده یا روزهای کودکی او می‌توانید بیش از پیش به او نزدیک شوید.

- مفهوم احترام را این گونه به نوجوانان خود برسانید (لطفاً – متشکرم – عذر خواهی به موقع – اجازه خواستن وسایلش)

- اگر ما به رشد اعتماد به نفس جوانانمان کمک کنیم، آن‌ها در برابر مشکلات زندگی واکسینه کرده‌ایم. اگر در دوره‌ی ابتدایی به بچه‌ها فرصت فعالیت در ورزش‌های مختلف بدهیم، عموماً بعدها وارد مشغولیت پر خطری مثل اعتیاد نمی‌شوند.

- در مورد پرسشی که می‌خواهم مطرح کنم همین الآن کمی فکر کنید. چه کارهایی وجود دارد که شما هنوز خودتان شخصاً آن را برای فرزندانتان انجام می‌دهید؟ در حالی که او خودش به تنهایی می‌تواند از انجام آن بر آید؟ فکر نمی‌کنید به خاطر عزت نفس کودکتان هم که شده وقت آن رسیده است که اندکی عقب بایستید و انجام کارهای او را به خودش واگذارید.

- مهارت خوب گوش کردن درست و موثر این گونه است:

۱– احساسی را که در پس حرف‌های او پنهان است، شناسایی کنید.

۲– بر روی آن احساس تمرکز کنید.

۳- در حالی که با کودک گفت‌وگو می‌کنید احساس شناسایی شده را بررسی کنید و دنبال کنید.

- اگر می‌خواهید به کودک بفهمانید که به حرف‌هایش گوش می‌دهید این نکات را رعایت کنید:

۱- دست از کاری که در حال انجام آن هستید بردارید.

۲- روی خود را به طرف کودک کنید.

۳- مستقیم و از رو به رو به او نگاه کنید.

۴- خود را خم کرده و در یک سطح قرار دهید.

بچه‌هایی که فکر می‌کنند والدینشان برای بودن در کنار آن‌ها وقت صرف نمی‌کنند و فکر می‌کنند در زندگی آن‌ها اضافی بوده‌اند هر چه بزرگ‌تر می‌شوند نسبت به والدین خود تندی و خشونت بیش‌تری ابراز می‌کنند.

- تربیت توام با آزادی (آزاد منشانه) بهترین نوع تربیت است.

- کارهایی که پایه‌های اساسی و بنیادی عزت نفس سالم را بنا می‌نهند عبارتند از:

۱- اطمینان حاصل کنید که بچه‌ها خودشان را همان گونه که هستند دوست دارند.

۲- عاطفه و علاقه‌ی خود را به طور، زبانی، عملی، و بارها نشان دهید.

۳- برای آن‌ها وقت بگذارید و کارهای مورد علاقه‌ی آنان را انجام دهید.

۴- به حرف‌هایشان گوش دهید و با آن‌ها صحبت کنید.

۵- نظرات آن‌ها را جویا شوید.

۶- استقلال را در آن‌ها رشد داده و آن‌ها را به مستقل‌شدن تشویق کنید.

۷- به آن‌ها در آموختن مهارت‌های جدید کمک کنید.

۸- بگذارید به لیاقت و شایستگی خود اعتماد پیدا کنند.

۹- تلاش و موفقیت او را با تقدیر مورد تشویق قرار دهید.

۱۰- به او آزادی بدهید تا خود انتخاب کند و همراه با آن محدودیت‌های تعریف شده و روشنی برایش معین کنید.»[۱]

- «در صورتی که نیازهای عاطفی کودکان خود را برآورده کنیم، آن‌ها می‌توانند یاد بگیرند خود را دوست بدارند.

- اولین عاملی که باعث می‌شود بچه‌ها احساس پیوستی و امنیت نسبت به خانواده بکنند، باید مورد علاقه و احترام فردی قرار بگیرند، برای آن‌که بچه‌های ما احساس قدرت کافی داشته باشند باید بدانند که می‌توانند خود تصمیم‌گیری کنند و مسائل را حل نمایند، احساس قدرت زمانی حاصل می‌شود که بچه‌ها ببینند در کارهایی که شروع کرده‌اند به موفقیت رسیده‌اند و بچه‌ها به حمایت و تشویق نیاز دارند.

- هیچ عاملی مثل موفقیت اعتماد به نفس بچه‌ها را بالا نمی‌برد، بچه‌ها باید موفقیت را تجربه کنند، موفقیت از «می‌توانم‌ها» به وجود می‌آید و این که «تو می‌توانی از عهده‌ی این کار بر بیایی» را در خود تقویت کنند.

- کودکانی که اعتماد به نفس بالایی دارند دارای این خصوصیات هستند: به موفقیت‌های خود مغرور است- می‌تواند در بیان احساساتش ارتجالی عمل کند- فردی مسؤولیت پذیر است - می‌تواند ناکامی‌ها را تحمل کند - اهل شوخی است - دارای هدف است - فردی آرام است - از عهده‌ی فشارهای زندگی بر می‌آید.

- کودکانی که اعتماد به نفس پایینی دارند دارای این خصوصیات هستند: فردی بی‌دست و پا هست - فردی وابسته است که دائماً نیاز به پشت گرمی دارد - تحت تاثیر هر شرایطی قرار می‌گیرد - زود نامید می‌شود و گوشه‌گیر

---

[۱]. اقتباس و تلخیص از کتاب "اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان"، گلن استنهاوس، مترجم ناهید آزادمنش، موسسه انتشارات صابرین، چاپ چهارم ۱۳۸۱

است – حس همکاری ندارد و ارتباط بر قرار نمی‌کند – دوستان کمی دارد و دیگران را مسؤول شکست‌های خود می‌داند– فردی منفی‌باف است.

- احترام همراه با محبت و مهربانی شیوه‌ی تربیتی بسیار موثری است، که هم به پیدایش صمیمیت می‌انجامد و هم رشد همه جانبه‌ی شخصیت کودک را تامین می‌کند.

- برای بیان احساسات بچه‌ها باید از عباراتی نظیر «این طور به نظر می‌رسد» «ظاهراً این طور است» یا موقع عصبانیت بچه به جای این که بگوییم «چرا اوقاتت تلخ است؟» باید بگوییم «به نظر غمگین می‌رسی»

- بعضی تنبیه‌هایی که نباید از آن استفاده شود و اعتماد به نفس کودک را به مخاطره می‌اندازد: اهانت، استفاده از کلمات نیش‌دار، طعن زدن، لجاجت، گستاخی، تنبیه‌های بدنی، و زندانی کردن کودک در جاهای تاریک و خطر ناک، خطرهای زیانبار و جبران ناپذیری به جا می‌گذارد.»[1]

۵- شکوه‌ی اصلی جوانان:

«به نظر شما شکوه‌ی اصلی جوانان امروز چیست؟ اغلب جوانان قبل از هر چیز، از این مطلب رنج می‌برند که دیگر نمی‌توانند، آزادانه با والدین خود سخن بگویند، می‌بینیم که جوانان در درجه‌ی اول خواهان آزادی بیش‌تر نیستند، بلکه مایل به گفت‌وگو و برقراری روابط نزدیک‌تری با والدین خود می‌باشند. و این به زمان کودکی بر می‌گردد. نیاز به برقراری ارتباط حیاتی است، و از زمان تولد شروع می‌شود. طفل در نخستین آغازین تولدش، در ۲ سالگی، در ۱۰ سالگی، در ۱۵ سالگی همیشه نیازمند آن است که با او سخن بگویید. البته نحوه‌ی سخن گفتن یکسان نیست. می‌توان با یک حرکت، با یک نگاه یا با یک لبخند با او ارتباط برقرار کند.

---

[1] . اقتباس و تلخیص از کتاب: بهترین روش‌های تربیت و ارتباط با کودکان، اعظم منصوری

پس به موازات بزرگ شدن کودک برقراری رابطه یعنی قصه گفتن، گردش یا سینما رفتن با او، با توجه به سنش، راجع به همه چیز می‌توانید صحبت کنید، ابتدا جواب پرسش‌های او را بدهید. ارضاء حس کنجکاوی کودک چه سه ساله باشد، چه پنج ساله و چه ده ساله کار مشکلی است، سخن گفتن با بچه راهی برای نشان دادن توجه به تمایلات و کنجکاوی‌های اوست، هرگز به او نگویید: «ساکت باش غذایت را بخور» یا «وقت ندارم به تو توضیح دهم» و یا «بعداً خواهی فهمید». بعدها آن‌ها ساکت خواهند شد و در دوران بلوغ خود فرو می‌روند ولی من به شما قول می‌دهم اگر ارتباطتان را حفظ کرده باشد، با گذشت سال‌ها نیز این رابطه بر قرار خواهد ماند.

کودک بدین ترتیب می‌کوشد تا آزادی‌هایی کسب کند، و شما باید بدانید که چگونه محدودیت‌هایش را کم کنید. پاره‌ای از والدین منتظر نمی‌شوند که بچه خودش تقاضای آزادی‌های بیش‌تر کند، بلکه او را گاهی پیش از موعد رها می‌کنند، انسان باید بتواند خیلی زود نیازهایش را بر آورده سازد و باید بچه را با سختی‌ها آشنا کرد. بچه باید خیلی زود شنا کردن را یاد بگیرد، باید بتواند شب هنگام به تنهایی از حیاط بگذرد «برو جلو، نترس، بپر» او می‌پرد ولی اگر بیفتد از والدینش می‌رنجد، و گر نه به خودش و نه به پدر و مادرش اعتماد نخواهد داشت. پاره‌ای دیگر از والدین بر عکس هرگز جرأت رها کردن دست فرزندشان را ندارند. بچه می‌خواهد قدم بر دارد: «مواظب باش، می‌افتی» می‌خواهد بدون کمک غذا بخورد «مواظب باش لباست کثیف نشود» بچه باید خرده خرده آزادی‌هایش را از آن‌ها بگیرد، به این ترتیب این آزادی جذابیتش را هم از دست می‌دهد و کودک به تدریج کم رو و خجالتی می‌شود. دسته‌ی سوم پدر و مادرانی هستند که نه بچه‌هایشان را به زور به جلو می‌رانند، و نه سد راه پیشرفت آن‌ها می‌شوند. این دسته از والدین بچه را به حال خودش وا می‌گذارند، و این بدترین طرز رفتار است. پس چگونه بفهمیم که چگونه باید

جواب مثبت به خواسته‌های کودک بـدهیم و چـه وفـت جلـوی او را بگیـریم؟ جواب این پرسش بسیار ظریف است، در حقیقت هیچ دستور و قاعده‌ی معینـی در این مورد وجود ندارد، همه چیز به کودک بسـتگی دارد، اگـر ترسوسـت بـه ملایمت او را به جلو برانید، نه اینکه به زور او را به کاری وادارید. بـه او کمـک کنید که اعتماد به نفس یابد «تو بزرگ شده‌ای، تو هم می‌توانی مثل بقیه ایـن کارها را بکنی» کودک شیطان و پرجنب و جوش را کمی کنترل کنید، در غیـر این صورت سرخود را می‌شکند، بچه‌ی متعادل را به حال خود بگذارید و بـه او اجازه دهید به فعالیت‌های مناسب به سنش بپردازد، به او و تقدیر اعتماد کنیـد، ضمناً دو را دور او را زیر نظر داشته باشید، بگذارید پیشروی کند، ولی هـوای او را داشته باشید، شجاع‌ترین و مستقل‌ترین کودک کـه بـا فریـادی مـی‌خواهـد همه‌ی کاری را خودش به تنهایی انجام دهد باز به هدایت شـما و بـه حمایـت شما نیازمند است. او به احساس امنیت خیلی نیاز دارد، به استقلال هم نیاز دارد در مقابل این نیاز دوگانه‌ی کودک که خودش هم از آن خبر ندارد، شما وظیفـه دارید هم او را رها کنید و هم مراقب او باشید که زمین نخورد.»[1]

---

[1] . اقتباس و تلخیص از کتاب "دنیای شیرین بچه‌داری"، لورانس پرنو، مترجم: لیلی سازگار، تهران چاپخانه دیبا، چاپ ششم، ۱۳۷۸



ای کاش می‌شد رفت
به جنگل و بوی باران
به بوی عطر گل‌ها
به سبزی و چمن‌ها
به آن دشت و به صحرا
به آن وسعت و پهنا
به آن خرم و سبزی
به آن جای خوشبختی
به آن سوی زندگی
ای کاش می‌شد رفت
به سوی آن صداها
صدای یک آشنا
به آن صدای دوستی
به آن گرم و صمیمی
به آن همیشه جاری
به سوی آن زلالی
به آن شر شر آب‌ها
به جای پاک آن‌ها

بخش ششم: چکیده‌ای از نکته‌های مهم در تربیت

«- آمار نشان می‌دهد خانم‌هایی که بچه‌های بین ۱۸ تا ۳ ساله دارند، از همه خسته‌ترند، پس شما را به خدا احساس گناه نکنید، که خسته‌تر خواهید شد. در هنگام خستگی برای این‌که بچه را بی‌خود تنبیه نکنید به او بگویید: «بهتر است جلو دست و پای من نیایی که من عصبانیم» خواهید دید که چقدر او می‌فهمد و چقدر شما آرام‌تر می‌شوید.

- نخستین سال‌ها در کنار بچه گذراندن، و رشد آن‌ها را زیر نظر گرفتن، مهم‌ترین برد مادری است که در خانه می‌ماند، تماشای بچه‌ای که دنیا را کشف می‌کند، شاید پیشرفت‌های روزانه‌اش و کوشش‌هایش برای استفاده از دهان، دست‌ها، پاها و هوشش بودن و نیز در انتظار یک نگاه یا لبخند او نشستن، بسیار جالب است، انسان هیچ گاه از این کار خسته نمی‌شود.»[1]

این فرشته‌ی کوچولو که ما به لطف خداوند به دنیا آورده‌ایم، یک دنیا زیبایی هستی در چشمانش موج می‌زند، که احساس یک مادر پر عاطفه می‌خواهد تا ببیند و بیاموزد، آری از او درس زندگی و زیبایی هستی بیاموزد، چشمان پر از امیدشان به محبت بیکران شما دوخته است، تو را به خدا با تمام عطوفت و مهربانی با او زندگی کنید، با عشق و علاقه به او لبخند بزنید، با مهر و محبت با او حرف بزنید.

---

[1]. "دنیای شیرین بچه‌داری"، لورانس پرنو، مترجم: لیلی سازگار، تهران چاپخانه دیبا، چاپ ششم، ۱۳۷۸

«- اگر همیشه آنچه را کودک می‌خواهد در اختیار او بگذارید، در مقابل خطوط کج و معوجی که کشیده است، فریاد بکشید که این کار یک شاهکار است، به او بگویید که زیبا و باهوش است، تمام موانع و مشکلات را از سر راهش بردارید، برای فرار از مشاجرات همیشه به او جواب مثبت بدهید، انجام تمامی کارهای او را بر عهده بگیرید، هرگز به او فرمان ندهید، در اطراف او دنیایی خیالی می‌سازید و او را وا می‌دارید در این دنیای خیالی و غیرواقعی زندگی کند. او فردا مدرسه می‌رود وارد کلاسی می‌شود، که تعدادی شاگرد در آن جا نشسته‌اند و کودک از این‌که از همه والاتر نیست رنج او دنیایی را کشف خواهد کرد که مرتب در آن با مشکلات، سلسله مراتب و قانون رو به روست، در این هنگام از این که او را با زندگی واقعی روبه‌رو نساخته‌اید از شما گله‌مند خواهد شد.

- او شما را می‌خواند، در حالی که به میهمانی شام دعوت دارید، یا خسته هستید یا ... شما جوابش را نمی‌دهید، هر بار او رنج زیادی را متحمل می‌شود. چند سال دیگر برای این‌که او از شما بخواهد پهلویش بمانید، حاضرید هر کاری بکنید، بنابراین همین امروز ۵ دقیقه بیش‌تر وقت صرف او کنید.

- بدترین چیز عقده‌ی حقارت است، بدترین نقص است، کودک خجالتی، ترسو، ناامید و از سویی ظاهراً باعث بدخلقی، گزافه‌گویی و تمکین می‌شود، دیگران او را آدمی خودستا تصور می‌کنند، تنها می‌ماند و بی‌کس می‌شود، می‌دانید چرا کودک عقده‌ای می‌شود، وقتی که شما هر بار به او می‌گویید: «ول کن تو هنوز خیلی کوچکی» «توهیچ وقت نمی‌توانی فلان کار را انجام دهید» «تو نمی‌توانی» به تدریج کودک اعتماد به نفسش را از دست می‌دهد.

- شب هنگام وقتی بچه در تخت‌خوابش خوابیده است، بهترین زمان برای یک سوال سرنوشت‌ساز از کودک است. از او بپرسید آیا تو خوشبختی؟ هیچ کس از یک کودک این را نمی‌پرسد به زبان خودش

می‌توانید بپرسید آن وقت می‌توانید کمبودهای او را بیابید، منتظر جواب رو راست که بله من خوشبختم یا بدبختم نباشید، او نیز به زبان خودش به شما خواهد فهماند، به شرطی که شما مادری کاردان و فهمیده باشید.

- به هنگام درگیری با کودک، با شروع اختلاف نظر و بدخلقی کودک، بهترین کار، انصراف خاطر او از موضوع است؛ نخستین چیزی که به مغزتان می‌رسد به او بگویید، اما آن را با حالتی بیان کنید که تاثیر لازم را روی بچه بگذارد «آه یک زنبور ....» یا «آن خانمی را که توی خیابان راه می‌رود نگاه کن ....» اگر موفق شوید خشم کودک فرو می‌نشیند، و او دنبال زنبور می‌رود و یا ... در این هنگام شما دنباله‌ی داستان را تعریف کنید. گاهی موضوع از این جدی‌تر می‌شود و کودک دستش را بلند می‌کند که شما را بزند؛ در این موقع حالت شوخی را شروع کنید، حیله‌ی «مسابقه‌ی بوکس» سکوت به برقرار صلح کمک می‌کند، اگر کودک عصبانی را به حال خود رها کنید به او پاسخی ندهید، گریه‌اش زیاد طول نمی‌کشد.

- تربیت به کمک تهدیدهای عاطفی: «چون تو شیطنت می‌کنی من غمگین هستم» «می‌خواهی من مریض شوم؟» «اگر باز هم شلوارت را خیس کنی من دیگر دوستت نخواهم داشت» کودک حرف‌هایشان را باور می‌کند و هیچ چیز برای کودک دردناک‌تر از، از دست دادن والدین نیست؛ و یا این‌که بچه اهمیتی به گفته‌های والدین نمی‌دهد در این حالت آن‌ها در نزد کودک احترامشان را از دست می‌دهند.

- تربیت منفی: «دست نزن ... این کار را نکن .... بد غذا نخور .... بد می‌نشینی ....» برای بسیاری از والدین تربیت حالت منفی دارد. این پدر و مادرها گمان می‌کنند بچه همیشه برعکس آن چیزی را انجام می‌دهد که باید بکند، و نتیجه می‌گیرند که برای راهبری او به راه راست باید وی را مجبور کنند که برعکس آنچه انجام می‌دهد عمل کند.

چرا در خانه تربیت مثبت را به کار نگیریم؟ «قاشقت را این طور دستت بگیر ... به این حالت بنشین .. این طوری غذا بخور ...» ایـن روش تربیـت منطقی‌تر و موثرتر است.

- احساس امنیت: اگر بنا بود بین نیازهای بی‌شمار کـودک مهـم‌تـرین آن‌ها را انتخاب کنیم من احساس امنیت را بر می‌گزینم، البته بـرای ایجـاد احساس امنیت در کودک باید به او غذا بدهیم و او از سرما حفظ کنیم و ... ولی احساس امنیت برای کودک مفهوم وسیع‌تری است، نوزادی که از یک صدای ناگهانی از جا می‌پرد و خود را به مادرش مـی‌چسـباند، و یـا طفـل نوپایی که با دیدن لباس سفید پزشک دسـت مـادرش را مـی‌فشـارد؛ و ... همگی به دنبال چه هستند؟ آن‌ها حضور شـما را مـی‌طلبنـد، و بـه دنبـال احساس امنیتی هستند که حضور شما به هنگام مقابله با یک موقعیت تـازه به آن‌ها القاء می‌شود؛ نیاز کودک به احساس امنیـت بـا توجـه بـه سـنش متفاوت است. گاهی او به خونسردی شما محتاج است، و گاهی بخشـش و یا تجربه‌ی شما به او احساس اطمینان خاطر می‌دهد. بعدها ثبات عقیـده و حتی آشتی‌ناپذیری شما را طلب خواهـد کـرد. اگـر او از شـما و محبتتـان اطمینان داشته باشید، بیش‌ترین شجاعت‌ها را نشان می‌دهد، قادر است هر نوع تغییر، بیماری و یا حتی جدایی را تحمل کند.

- نخستین فرزند همیشه و در هر شرایط بزرگ شده باشد؛ همگـی جـدی، کمال‌طلب، اغلب مضطرب، انحصارطلب و حساس هستند؛ چـرا؟ پـدر و مـادر این قدر حساس روی فرزند اول هستند، این قدر راهکار برای تربیـت او دارنـد که وقت آن‌ها به‌وسیله‌ی این نقشه‌ها گرفته می‌شود که دیگـر فرصـتی بـرای لذت بردن از طفولیت او ندارند و نیز آن قدر نسبت به بزرگ شـدن فرزندشـان عجله دارند که دیگر به او فرصتی برا ی بچگی کردن نمی‌دهند.

- «شخصیت کودک در سه سالگی شکل گرفته است» «همه چیز بستگی به شما دارد» این جملات همیشه در همه جا به کار برده می‌شود، تائید نمی‌شود، چون واقعاً این طور نیست، تمام تربیت طفل در سه سالگی پایان نمی‌پذیرد و کودک موجودی است که مدام در حال تغییر است. او در ۲ سالگی ناآرام، در ۵ سالگی دوست‌داشتنی، در ۸ سالگی قابل تحسین، و در ۱۵ سالگی عصیان‌گر است. او تحت تاثیر شخصیت خودش، عوامل موروثی، محیط، شرایط نفوذ شما و نفوذ آموزگارانی که مرتب عوض می‌شوند، تغییر می‌کند. «همه چیز به شما بستگی دارد» این هم اشتباه است، زیرا بدین معنی است که والدین قادرند از فرزندانشان یک معصوم یا یک جنایتکار بسازند، اگر چنین طرز فکری واقعیت داشت، تمام فرزندان یک خانواده به هم شبیه می‌شدند. اگر چنین طرز فکری واقعیت داشت باید نقش محیط، شخصیت و شرایط را نفی می‌کردیم.

- آموزش دادن کودک در مورد تربیت آن‌ها نباید بی‌وقفه تکرار کنید «سلام کن، راست بنشین، به فکر دیگران هم باش ... .» در این صورت نه شما و نه فرزندتان هیچ یک لحظه‌ای آرامش نخواهید داشت. از فرصت استفاده کنید، با فرزندتان بگویید، بخندید و به حرف‌هایش گوش بدهید. خلاصه از حضورش لذت ببرید. فردا او به مدرسه خواهد رفت و برای پشیمانی بسیار دیر است. حتی اگر بخواهید والدین کاملی باشد بازهم اشتباهاتی خواهید کرد. این گریز ناپذیراست. ضمناً اگر محبت و اعتماد به نفس لازم را به فرزندتان بدهید، بقیه‌ی مطالب آن قدر اهمیت ندارد. اوامر و نواهی شما شخصیت او را نمی‌سازد، بلکه طرز رفتار، سلیقه، و گفتارتان و همچنین واکنش‌های شما در برابر همسر و دوستانتان بر او تاثیر اساسی می‌گذارد. شما با زندگی در مقابل کودکتان، آنچه را باید بداند به او

می‌آموزید. این آموزش در سکوت است که مهم‌ترین و والاترین نوع تربیت است، پس درست زندگی کنید تا کودکان شما درست یاد بگیرند.

- در مورد پرخاش کودکان بگوییم که در سنین معینی پرخاشجویی نشانه‌ی سلامت و پیشرفت است، و همچنین نشانه‌ی انفجار شخصیتی است که می‌تواند احساس خود را بیان کند. اگر مادر توانایی حفظ آرامش خود را در برابر فرزندش داشته باشد پس از بحران می‌بیند که او دوباره محبت و اعتماد خو را ابراز خواهد کرد.

- در مورد دو زبانه بودن کودک بگویم که پاره‌ای مردد هستند که از دو زبانه بودن کودک، در این مورد عقاید مختلف وجود دارد. پزشکان، روان‌شناسان و والدین تجربیات کاملاً متفاوتی به دست آورده‌اند.

فراگیری همزمان دو زبان اغلب با اشکال در جمله‌سازی و استفاده در به کار بردن درست لغات همراه است. برای کودک فراگیری لغات و ترکیبات کاملاً متفاوت مستلزم کوشش خارق‌العاده‌ای است، گاهی کودک زبان را مخلوط می‌کند.

متخصصین تحقیق کردند که کودک در سال اول دبستان، کودک دو زبانه از نظر کیفیت زبان خود را پایین‌تر از سایر همکلاس‌هایش می‌بیند. بعضی معتقد هستند که در هر سنی کودکان نمی‌توانند بیش از تعداد معینی لغت بیاموزند.

- کودک در سن ۱۸ ماهگی حس کنجکاوی او به حداکثر خود می‌رسد و می‌خواهد همه چیز را ببیند، لمس کند، بچشد، بو کند، بشکند این کارهای او موجب می‌شود بسیاری از قوانین طبیعی را بیاموزد.

- کج خلقی و بدخویی کودکان را باید شناخت و دلیل آن را پیدا کرد اگر بهانه است باید بی‌خیال از کنار آن‌ها عبور کرد و به کار خود ادامه داد

تا کودک بفهمد که از این راه نمی‌تواند جلب توجه کند و نقطه‌ی ضعف شما را پیدا نمی‌کند.

- موقعی که کودک گاز می‌گیرد چه کار کنیم؟ ابتدا باید دلیل کارش را بشناسیم، هرگز به او نخندیم در این صورت او بیش‌تر ادامه می‌دهد، برایش توضیح دهیم که چنین کاری بسیار بد و ناشایست است، کودک را به عنوان تنبیه به اتاق خود برد و او را از امتیازاتی که دارد محروم کرد، به او بفهمانیم که اگر می‌خواهد جلب توجه کند و با کودکان دیگر دوست شود باید آن‌ها را دوست بدارد نه این‌که اذیت کند.

ترسیدن کودک: کودکان در سنین مختلف به طور طبیعی می‌ترسند، نوع ترس با سن کودک تغییر می‌کند، اولین دوره‌ی ترس کودک از سن ۶ تا ۹ ماهگی است که از افراد غیرآشنا می‌ترسند، پس در سن ۹ ماهگی که مادر وقتی او را با کسی دیگر تنها می‌گذارد، برای جلوگیری از این ترس باید کودک را با چهره‌ی غیرآشنا آشنا کرد تا غریبی نکند. مرحله‌ی بعدی ترس کودک موقع راه رفتن کودک است؛ تا این زمان کودک، مادر خود را قسمتی از زندگی خود می‌داند، اما وقتی راه می‌رود می‌بیند مستقل است و خودش می‌تواند هر جا برود، ولی بلافاصله او درک می‌کند که بدون مادر او نمی‌تواند، زیرا بدون مادر او در معرض خطر است. کودک با راه رفتن به مشکلاتی که بر می‌خورد مثل (گرمی آفتاب پایش را می‌سوزاند، خار و خاشاک به پایش می‌رود و ...) سریع پیش مادر می‌رود و می‌داند در کنار مادر جای امن‌تری است، مادر هم که کار دارد به او توجهی نمی‌کند، او مرتب به پایش می‌چسبد و می‌گوید: «مامان بغلم کن» و دنبال مادر گریان به این طرف و آن طرف است، مادر که از ترس او خبر ندارد کمی او را بغل می‌کند دوباره زمین می‌گذارد و دنبال کار خودش می‌رود و این جا کودک بیش‌تر و بیش‌تر گریه می‌کند و به پاهای مادر می‌چسبد، در این موقع باید

کودک را در کنار خودتان در قفس یا گاری خودش قرار دهید، چند عدد اسباب بازی کنارش بگذارید، هر دفعه پیش او بروید، باهاش صحبت کنید، لبخند بزنید، نوازشش کنید، بازی کنید، او را در بغل بگیرید، با این عمل کودک احساس می‌کند شما او را دوست دارید، دیگر نمی‌گرید و شما و کودک هر دو احساس آرامش خواهید کرد.

- ترسیدن کودکان قبل از سن دبستان: در این زمان کودک بیش‌تر از تاریکی، تنهایی، حیوانات، رعد و برق، تنبیه کردن، درد داشتن، بستری شدن، خشم پدر و مادر، است.

- پدر مادر در مقابل ترس کودک چه باید بکنند؟ باید با او صحبت کنند، او را در بغل بگیرند، هرگز به او نخندید، سرزنشش نکنید، او را آگاه کنند که ترسیدن یک موضوع طبیعی است، پدر و مادر آرام باشند ترس به خود راه ندهند.

- به کودک کمک کنید تا به خود اعتماد پیدا کند: به کودک مسؤولیت بدهید، کودک ۲ ساله می‌تواند لباس خود را بیرون بیاورد و در سن ۳ سالگی می‌تواند لباس بپوشد، پدر و مارد به او کمک کنند تا خودش این کارها را بکند، بر حسب بزرگ‌تر شدن کودک مسؤولیت بزرگ‌تری به او بدهید، به او بیاموزید که می‌تواند به فروشگاه برود، با افراد غیر حرف بزند، در خانه تنها بماند و در این صورت کودک احساس بزرگی می‌کند و به خود اعتماد پیدا می‌کند. اگر خراشیدگی، زخم در دست و پای کودک ایجاد شد مادر نباید وحشت‌زده و مضطرب شود، باید به او بیاموزد که مشکلی نیست زود خوب می‌شود. بعضی کودکان با مختصری بازی با کودک دیگر گریان به طرف مادر می‌آیند و شکایت می‌کنند، مادر باید بداند که گریه کردن کودک دریچه‌ای است که احساس‌های ناگوار و خشم و غضب کودک را تخلیه می‌کند و نباید نگران باشند. باید به چنین گریه‌هایی بیش از حد، توجه نکرد و آن را نادیده گرفت.

- اگر کودکی در سن یک سالگی هنوز دندان‌هایش در نیامده است اهمیت ندارد، اگر دکتر او را معاینه کرده از نظر جسمی، مغزی، غدد تیروئید طبیعی است در نیامدن دندان مهم نیست بیش‌تر به تغذیه کودکان بستگی دارد؛ اختلالات تغذیه، بیماری‌های طولانی در دوران شیرخواری، وجود دندان‌های سالم بستگی به تغذیه‌ی کافی کودک از نظر پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین‌ها مخصوصاً « ث و د » و طبیعی بودن غده‌ی تیروئید دارد.

- کودک من موقع خوابیدن و در خلال شب سه، چهار بار بیدار می‌شود. آمار نشان می‌دهد از کشورهای دیگر ۲۰ تا ۳۰ درصد کودکان یک تا سه ساله در هگام خوابیدن مقاومت می‌کنند و در کشور ما نسبت به این‌که عاطفه و محبت مادران بیش‌تر است این نسبت نیز بیش‌تر است. چون مادران هنگام بیدار شدن کودک از خواب بیدار می‌شوند، او را بغل می‌گیرند با او صحبت می‌کنند، بنابراین کودک عادت می‌کند در خلال شب بیدار شود. بعضی مادران به علل مختلف نمی‌گذارند کودک شب گریه کند و بیدار شود. کودک هم به بیدار شدن و خوردن شیر مکرر در شب عادت نمی‌کند. اگر مادر می‌خواهد کودک بیدار نشود وقتی او در خلال شب گریه کرد اول به او سر می‌زند که مشکل جسمی و یا مشکلی دیگر پیدا نکرده ست، مطمئن که شد با بی‌توجهی به گریه‌ی او، او را ترک کند به او شیر یا مایعات شیرین ندهد؛ ابتدا زیاد گریه می‌کند ولی در ۳ یا ۴ شب عادت می‌کند که شب بیدار نشود ولی باید توجه کنیم که کودک گرسنه نماند از قبل او را خوب تغذیه کنیم بعد بخوابانیم.»[1]

«- دلسوزی نسبت به فرزند موهبت الهی است: از جمله احساس‌های ارزشمندی که خداوند در قلب والدین به ودیعه گذاشته است حس دلسوزی

---

[1]. اقتباس و تلخیص از کتاب "من و کودک من": دکتر جواد فیض، انتشارات امیر کبیر، تهران، چاپ پنجم ۱۳۶۶، با اندکی تلخیص

و ترحم و مهربانی نسبت به فرزندان است، که از نقطه نظر تربیتی و تکامل شخصیتی نتایج بسیار مفید و آثار بسیار مهمی دارد. قلبی که از احساس و دلسوزی خالی است، منشأ سخت‌گیری بی‌رحمانه و خشونتی فرو مایه است؛ واضح است که انحراف فرزندان و افتادن در گنداب گمراهی و منجلاب تبهکاری و جهل از عکس‌العمل‌هایی که در مقابل پدر و مادر بی‌رحم و سنگدل شکل می‌گیرد.

امامان حدیث، «بخاری و مسلم» روایت می‌کنند: هنگامی که پیامبر بر سر بالین پسر دخترش که بیمار بود رفت و اشک از چشمان مبارک آن رسول جاری شد، سعد گفت: ای رسول خدا! این اشک چیست؟ فرمود: «این رحمت الهی است که در قلب هر کدام از بندگان که بخواهد قرار می‌دهد و به راستی خداوند به بنده مهر نمی‌ورزد مگر اینکه قلبی پرعطوفت و شفقت داشته باشد.» وقتی پدری، مادری، مربی طفل، چنین عطوفتی در دل داشته باشد چه بسا، بسیاری از مشکلات و مصائب حل خواهد شد و چنین ترحم و مهری باعث موفقیت در وظایف نسبت به کودکان خوهد شد.

- برخورد نامناسب والدین با فرزند نیز یکی از عواملی است که در انحراف فرزندان موثر است که اکثر صاحب نظران امر تربیتی و پرورش اتفاق نظر دارند، در شرایطی که کودک یا نوجوان از جانب والدین یا مربی با یک رفتار خشن روبه‌رو می‌شود، و دائماً سرزنش می‌شود، کتک می‌خورد، تحقیر می‌شود، به زودی در مقابل این رفتارهای ناشایست و فرومایه عکس‌العمل نشان خواهد داد، این فرزند مظلوم یا خودکشی می‌کند، یا در مقابل والدین خواهد ایستاد و با آن‌ها جدال خواهد کرد، یا خانه را ترک می‌کند تا خود را آزاد کند، تعجبی ندارد که چنین انسان‌هایی فردا به یک فرد مجرم، تبهکار تبدیل شود.

- بی‌توجهی والدین به تربیت فرزند از علت‌های مهم انحراف کودک است، مادران نقش بسیار مهمی در این زمینه دارند. مسؤولیت و وظایف مادر، در ارتباط با فرزندان از بسیاری از جهات مهم‌تر و حساس‌تر است. مادران مانند مدارسی هستند که فرزندان جامعه را تربیت می‌کنند؛ هرگاه خوب تربیت شوند، نسل آنها پاک‌طینت پاکیزه خواهد بود. این مادر است که اولین بذرهای نهال شخصیت کودک را می‌کارد و در تمام مراحل زندگی او، از نوزادی و کودکی تا نوجوانی و جوانی به فرزندش نزدیک است.

- تربیت اخلاقی: منظور از تربیت اخلاقی مجموعه اصول اخلاقی و فضائل رفتاری و درونی است که واجب است که طفل همان ابتدا آن را آموزش دیده و به آن عادت کند؛ ابتدای این تعلیم و تربیت هنگامی است که کودک شروع به اندیشه و تعقل می‌کند، سپس تا مرحله تمیز و تکلیف ادامه یافته و دامنه‌ی آن تا سن جوانی و دوران بعد از آن یعنی ورود به دریای پرتلاطم زندگی گسترده می‌شود. پس شکی نیست که فضیلت‌های اخلاقی و رفتاری و درونی نتیجه‌ای از نتایج ایمان و پرورش صحیح دینی است. اگر طفل از همان ابتدا بر پایه‌ی ایمان به خدا رشد کند، بر اساس ترس از عظمت و اقتدار الهی و احساس نظارت خدای تعالی و توکل و یاری خواستن از او و تسلیم شدن در مقابلش در تمام حوادث زندگی تربیت شود باعث می‌شود که رفتار و خوی پسندیده، شخصیت فوق العاده خوب و ارزنده در او ملکه شده و او را به اوج انسانیت می‌رساند، و هرگز دنباله رو هواهای نفسانی، تابع جاذبه‌های نفس اماره، وسوسه‌های شیطانی نمی‌ورد چون این شیوه‌ی زندگی با مزاج و تمایلات و علایق او مطابقت ندارد. دانشمندان روان‌شناس و تربیتی و جامعه‌شناسی در غرب و در بسیاری از جوامع دیگر دنیا به این نتیجه رسیده‌اند که بدون تعادل کامل روحی و ایمان به خدا، اصلاح و تغییر رفتاری و تکامل اخلاقی امکان‌پذیر نیست.

- خود کم‌بینی و نداشتن اعتماد به نفس: عوامل مهمی که باعث این‌ها می‌شود: تحقیر کودک و اهانت به او – مواظب و مراقبت بیش از حد از کودک – فرق گذاشتن بین فرزندان– نقص جسمی کودک– فقر و تنگدستی

یکی از نمونه‌های تحقیر و اهانت به کودکان بدنام کردن او، با کلمات ناشایست و عبارات زشت صدا زدن او، لقب‌های بد گذاشتن بر او، و ... از این‌جاست که متوجه می‌شویم بعضی از والدین، مربیان چه جنایت بزرگی در حق فرزندان خود مرتکب می‌شوند و با دست خود با رفتارهای تحقیرآمیز خود آنان را به جانب حیاتی آکنده از خطا و انحراف سوق می‌دهند. ما چگونه می‌توانیم از فرزندانمان انتظار اطاعت، نیکی و احترام به بزرگ‌تر و ثبات اخلاقی داشته باشیم!»[۱]

«–عوض ناراحت ساختن بچه، بکوشید شرایطی را مهیا سازید که از پس تغییر دادن فرزندتان به طور دلخواه بر آیید. نسبت به رفتار فرزندتان به نحو غیر مستقیم بازتاب نشان دهید.

- وقتی پرخاش کنان از فرزندتان بخواهید که تنهایتان گذارد، می‌اندیشد که دوستش ندارید.

- هرگز بچه را از رها کردنش نترسانید (برای همیشه می‌روم و تنهایت می‌گذارم) پدر و مادر باید پناه‌گاه امنی برای فرزندان خود باشند تا آن‌ها بتوانند به دنیا گام نهند در غیر این صورت به افرادی دیگر وابسته و بدون اعتماد به نفس می‌مانند.

- چه کنیم که بچه‌ها به حرفمان گوش کنند؟ از تهدید اجتناب ورزید؛ موقع کار اشتباهی که می‌کند به جای این‌که بگویید: «ای دست و پا چلفتی» بگویید: «ببینم برای حل این مشکل چی لازم داری؟» متوجه باشید هیچ سرزنشی در کار نباشد فقط به طور ساده بیان موقعیتی باشد که

---

[۱]. چگونه فرزندان خود را تربیت کنیم؟ عبدالله ناصح علوان، تهران، نشر احسان

نیازمند اصلاح است. نحوه‌ی برخورد فرزندتان با راه‌حل انتخابی شما مهم است. اگر با فریاد به کودک بگویید: «فوراً اتاقت را تمیز کن» او عمل تمیز کردن را نمی‌شنود بلکه بیش‌تر لحن تنبیه شما را تماشا می‌کند. تهدید تاثیر به سزایی ندارد، فقط کشمکش را افزایش می‌دهد.

- با زور و فشار هیچ بچه‌ای راستگو نمی‌شود. بعضی وقت‌ها آنچه که ما دروغ حساب می‌کنیم در نظر بچه‌ها اصلاً دروغ نیست.

- اولین قدم در راه رسیدن به «پدر مادر حقیقی و موثر بودن و تربیت فرزندان سالم و مسؤول» شناختن احساسات همدیگر است. این شاید بی‌اهمیت به نظر برسد، اما راه‌گشای تمام تنش‌ها و کشمکش‌هاست، طرفین باید نسبت به احساس‌های همدیگر آگاهی یابند، محترم بشمارند و بپذیرند و احساسات خود را برابر با احساسات کودکان خود بدانند.

- کودک با دیدن این‌که کسی به حرف‌هایش گوش داده و احساسش را دریافته آرام می‌شود و خود به دنبال راه حل می‌گردد.

- به کودک بفهمانید که از دست خود او ناراحت نیستیم بلکه نتیجه‌ی رفتار او آزاردهنده است نه خود او.

- کودکان پنج زبان عشق دارند:

۱- تماس فیزیکی (نوازش کردن)

۲- کلام تاییدآمیز (ابراز عشق و محبت)

۳- وقت گذاشتن برای او (بازی و داستان خواندن)

۴- دریافت هدایا (نه در ازای کار خوب او بلکه داوطلبانه)

۵- خدمت کردن به او (کارهایی که خود کودک نمی‌تواند انجام دهد برایش انجام دهید.)

وقتی شما زبان اصلی عشق کودکتان را تشخیص دادید و عمل کردید، حاصل کار ایجاد رابطه‌ی خانوادگی مستحکم‌تری خواهد بود.»[1]

«–چگونه نادیده بگیریم؟ یک راه مؤثر برای بر طرف کردن رفتارهای آزاردهنده‌ی خاص، آن است که آن‌ها را به سادگی نادیده بگیریم. با نادیده گرفتن برخی رفتارها به طور حساب شده و مداوم، این گونه رفتارها ترک می‌شوند و به نتایج حیرت‌انگیزی می‌رسید. ولی باید تصمیم بگیرید که چه چیزهایی را می‌توانید نادیده بگیرید و چه چیزهایی را نباید نادیده بگیرید.

- کودکانی که دچار وحشت‌های شبانه می‌شوند: این حالت می‌تواند برای والدین آن‌ها بسیار ترس‌آور باشد؛ در چنین حالتی کودکان جیغ می‌زنند یا هق هق می‌کنند و به این سو و آن سو می‌روند؛ در خانه شروع به دویدن می‌کنند، دیگران را صدا می‌زنند و در این حال چشم‌هایشان بدون این‌که جایی را ببیند باز و گشاده است و گوش‌های آن‌ها واضحاً حرف‌های آرام بخش شما را نمی‌شنود؛ شما نمی‌توانید در یک وحشت شبانه کار زیادی انجام دهید؛ تنها در مقابل آن باید صبور باشید و به یاد داشته باشید که این حالت در اثر فشارهای روحی ایجاد نمی‌شود و هیچ اثر پایداری روی کودک نخواهد داشت.

- چگونه شیشه را کنار بگذارند: به تدریج باید کودکتان شیشه‌ی شیر را کنار بگذارد، بسیاری از مادران از این‌که بیش‌تر بچه‌های دیگر شیر نمی‌نوشند و از فنجان مقدار کمی شیر می‌نوشند نگرانند، ولی کودکان یک ساله تنها به ۱۶ انس (نیم کیلو) شیر در شبانه‌روز نیازمند است و کودک ۱۸ ماهه کمی بیش‌تر از نیم کیلو شیر می‌خواهد و بقیه نیاز را با لبنیات دیگر تأمین می‌شود و جای نگرانی نیست. قبل از شیشه گرفتن باید برنامه‌ریزی کنید. باید در شب هنگام خوابیدن به او شیشه ندهید باعث پوسیدگی دندان

---

[1]. مجله کودک

آن‌ها می‌شود در شش ماهگی، به او نشان دهید که چگونه از فنجان بنوشد. مهم‌ترین نکته پیدا کردن زمان مناسب برای این کار است. وقتی احساس کردید علاقه‌اش نسبت به شیشه در حال کم شدن است از فرصت استفاده کنید؛ محتویات داخل شیشه را عوض کنید که مزه‌اش برایش تغییر کند و بی‌مزه شود؛ با این کار سریع‌تر از شیشه دست می‌کشد. برنامه را خراب نکنید و پایدار باشید و او را غرق تحسین کنید.

- کودک در موقع امتحان مضطرب و وحشت‌زده است: امتحان دادن، بعضی کودکان را می‌ترساند و آن‌ها را مضطرب و نگران می‌سازد. این کودکان آن قدر مضطرب و هیجان‌زده می‌شوند که هر چه را خوانده‌اند فراموش می‌کنند؛ باید از همان اوایل دوران تحصیل این مشکل در کودکان را شناسایی کنید و اقدام کنید. ۱- فضای مناسبی را در منزل به وجود آورید. ۲- اطمینان یابید که کودکتان برای امتحان آماده است. ۳- روش‌های کسب آرامش را به کودک بیاموزید. ۴- از کودک امتحان آزمایش بگیرید. ۵- حساسیت کودک را نسبت به وضعیت امتحان از بین ببرید. ۶- از روش گفت‌وگوی مثبت با خود استفاده کنید.»[1]

نوزاد را در آغوش خود نگه دارید:

«متأسفانه فرهنگ کنونی ما به گونه‌ای است که بیش‌تر اوقات میان مادران و نوزادان جدایی می‌افکند. نوزاد خود را به مهد کودک می‌سپاریم یا در کالسکه، گهواره، پارک بچه، نگه می‌داریم، حتی در منزل هم که امکان برقراری ارتباط و تماس با فرزند خود را داریم، گاهی بنابر توصیه‌های دیگران، به گریه‌هایش توجهی نمی‌کنیم و با تنها گذاشتن او زمینه‌ی رنج و ناراحتی‌اش

---

[1] . چگونه با کودکم رفتارکنم؟ دکتر استفن گاربر، ترجمه‌ی شاهین خزعلی و هومن حسینی نیک و احمد شریف تبریزی، چاپ گلشن، نوبت چاپ بیست و نهم ۱۳۸۸.

را فراهم می‌آوریم. شیوه‌ی زندگی کنونی، تنش و استرس زیادی را برای نوزادان ایجاد می‌کند اما خوشبختانه عقاید و گرایش‌های در حال تغییرند.

نوزاد نیازمند تماس فیزیکی بسیاری است. «پروفسور اشلی مونتاگو» در کتاب لمس کردن می‌نویسد: «این ویژگی در میان همه‌ی پستانداران وجود دارد که در دوره‌ی کودکی در آغوش گرم مادر، خواهر و برادر یا دیگران پناه می‌گیرند و این حالت نشان می‌دهد که تماس و تحریک پوستی، نیاز بیولوژیکی مهمی برای رشد فیزیکی و رفتاری این موجودات است. این عقیده که در آغوش کشیدن نوزادان برای آنان ضرر دارد اشتباه و خنده‌دار است، ولی هنوز در جامعه رواج دارد. آخرین تحقیقات ثابت کرده که این تصور دور از واقعیت است. نوزادان نیازهای جسمی و روحی مهمی دارند؛ پس والدین باید در بر طرف کردن آن بکوشند. نوزادی که در آغوش نگاه داشته می‌شود همه چیز را همان طور که مادر می‌بیند، مشاهده می‌کند. در واقع با این عمل فرصت با ارزشی در اختیار او قرار می‌گیرد تا با دنیای اطراف خود آشنا شود. در آغوش گرفتن نوزاد در تمام روز مهارتی اکتسابی است که ارزش مهارت یافتن را دارد.»[1]

ما باید به کودکانمان به چشم دل نگاه کنیم، با قلبمان وجودشان را احساس کنیم، آن‌ها نیز عاطفه دارند، احساس دارند، قلبی کوچک که هر بار و هر بار با داد و فریاد ما می‌شکند و جریحه‌دار می‌شود. آن‌ها نیز حرمت دارند؛ حرمتی بس بزرگ در پیشگاه خداوند. پس ما نیز باید ارج و احترام این موجود کوچک را گرامی بداریم. کودک را در کنار دیگران گذاشتن، در امان خدا رها کردن هر بار به کسی سپردن و خود را راحت کردن، امری بسیار ظالمانه است، و این حق کودک نیست که از مادرش جدا شود و دور بماند؛ همین امر باعث آشفتگی و اضطراب بیش‌تری در نوزادان می‌شود.

---

[1]. کلیدهای پرورش فرزند شاد، لیزامک کرت، مترجم: منیره نادری، چاپ سوم ۱۳۸۸،

این یک وظیفه‌ی مادر است که باید به تمام و کمال انجام دهد. مادری که تصمیم گرفته بچه‌دار شود و به لطف الهی یک دیده را به جهان باز کند باید قدرت و توانایی خود را در برابر کودک و در برابر وظایفی که با کودک دارد بالا ببرد و بتواند همان گونه باشد که کودک می‌خواهد. او دیگر برای خودش تنها نیست، باید همه آمال و آرزوهایش را، وجودش را، عقیده‌هایش را، وقت و زندگی‌اش را به پای کودکش بریزد، اما افسوس که حالا رفاه و راحتی را آن قدر بر خود زیاد کرده‌اند که گاهی وقت‌ها کودک به دست فراموشی سپرده می‌شود و بیش‌تر اوقات کودکان وقت خود را با دیگران سپری می‌کنند نه با مادر!

اجازه دهید نوزاد در جایی بخوابد که خوش‌حال‌تر است:

«امروزه بسیاری از روان‌کاوان و کارشناسان مراقبت از کودک، به خواباندن نوزاد در کنار والدین خود معتقدند، ولی هنوز هم افراد صاحب‌نظری وجود دارند که با این عقیده مخالفت می‌کنند. از عصر هجر، مرسوم بوده که نوزادان در کنار مادرانشان بیارامند و این امر تا چند دهه‌ی پیش در میان همه‌ی فرهنگ‌ها رواج داشته است، اما با تحولات ایجاد شده در جامعه‌ی انسانی، بی‌توجهی بسیاری نسبت به این مسأله صورت گرفته است.

برخی پزشکان عقیده دارند که مادران باید نوزاد خود را با تخت‌خوابش تنها رها کنند و هر چقدر می‌خواهند گریه کنند تا این‌که خاموش شوند و به این وضع عادت کنند و دیگر سرنوشت خود را بپذیرند. این عقیده در عوام مردم محبوبیت یافته بود، ولی بیش‌تر محققان خلاف این گفته‌ها را اثبات کرده‌اند. آنان معتقدند محروم کردن نوزاد از همراهی با مادر در طول شب آسیبی جدی به حس خودشناسی او وارد می‌سازد.

به نظر بنده وقتی کودک هنگام خواب که یک امر حیاتی و آرام‌بخش برای کودک است آن همه گریه کند که خوابش برود و در نتیجه آن قدر با بی‌توجهی و بی‌محلی ماداران مواجه شوند که عادت کنند، این اصلاً چهره‌ی جالبی ندارد. کودکانی که ما مأمن آنان هستیم، این گونه سزاوار حرکت سخت‌گیرانه نیستند و این عمل باعث خشن شدن کودک، خشک و بی‌روح شدن روحیه‌ی ظریفش می‌شود، و احساس طرد شدن، احساس بی‌اهمیت بودن به خود می‌گیرد و حتی احترام به والدین نیز در برابرش کم‌تر می‌شود، و آن آرامشی که کودک سزاوار آن است از آن گرفته می‌شود. ما حق نداریم، به زور و با گریه‌ی کودک، او را در اتاقی رها کنیم که او دوست ندارد در آن جا بخوابد، نمی‌توانیم او را از آغوش پرمهر و محبت مادر محروم کنیم.»[۱]

مگر او چند سال به آغوش مادر نیاز دارد، مگر او چند سال قرار است مزاحم خواب آرام شما شود، فقط به خاطر چند سال اولیه‌ی عمر این فرشته‌ی کوچک، ما نباید از این خواستِ خود بگذریم؟ نباید به قیمت آرامش و لذت کودک این چند سال را به او تخفیف دهیم؟ همه کس می‌داند و می‌فهمد که کودک در اتاق خواب مادر آرام‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌خوابد و احساس عاطفه و مهر و توجه بیش‌تری دارد، امنیت بیش‌تر و حس عزیز بودن در بین والدین را پیدا می‌کند، پس چرا او را با آن همه گریه از خود برهانیم؟ او بزرگ می‌شود و دیگر خودش نمی‌خواهد در اتاق مادر بخوابد؛ او بزرگ می‌شود و دیگر از این که او را در کنار خود بخوابانید ناراحت و رنجور می‌شود، پس چرا این همه زود او را از این امنیت و آرامش محروم کنیم؟

---

۱. کلیدهای پرورش فرزند شاد، لیزامک کرت، مترجم: منیره نادری، چاپ سوم ۱۳۸۸،

«تین تونین می‌گوید: به نظر می‌رسد که کودکی که به تنهایی در اتاقش رها می‌شود و به گریه‌های او توجهی نمی‌شود او دیگر عادت می‌کند و گریه نمی‌کند و خود تنها می‌خوابد اما به هر جهت تاثیر ناشی از حس رها شدن از سوی والدین و خشم و ترس در تمام طول عمر با او همراه خواهد بود.

او به این نکته اشاره دارد که در طول قرن‌های متمادی و فرهنگ‌های مختلف تبعید کردن افراد از سرزمین مادریشان به عنوان شدیدترین تنبیه به شمار می‌رفته است، و جوامعی چون رومیان باستان و استرالیا به چنین کاری دست می‌زدند. رئیس پیشین بخش روان‌شناسی دانشگاه شیکاگو اظهار می‌دارد: «بدترین تنبیهی که جامعه می‌تواند برای افراد در نظر بگیرد تبعید او از محل زندگیش می‌باشد که چنین فردی مورد بی‌توجهی اجتماع قرار گرفته است و به تدریج دچار افسردگی می‌گردد. این موضوع در مورد کودکان و نوزادان نیز صدق می‌کند. حال تصور کنید که رها کردن و بی‌توجهی به نوزاد چقدر می‌تواند بر ماهیت وجودی او تاثیر بگذارد.

البته، لازم است که هر خانواده‌ای بهترین شیوه را برای خود و نوزادش در نظر بگیرد؛ اگر نوزاد ترجیح می‌دهد تنها بخوابد به عقیده‌ی او احترام بگذارید؛ اگر ضرورت دارد که نوزاد را جدا از خود بخوابانید این کار را با عشق و مهربانی انجام دهید، نه این‌که بگذارید کودک آن قدر گریه کند که به خواب رود، موقع گریه کردن کودک او را به تخت خود نبرید بلکه خودتان به اتاقش بروید دست او را لمس کنید، او را در آغوش بگیرید، با او صحبت کنید نوازش کنید تا او یاد بگیرد که با سر دادن گریه کسی را از تختش خارج نمی‌کنند.

عده‌ای می‌ترسند که اگر نوزادشان را در کنار خود بخوابانند به روابط زناشویی آنان لطمه وارد می‌شود. دلیلی ندارد که والدین چنین تصوراتی را در ذهن خود پرورش دهند. شمار زیادی از زوج‌های شاد اظهار می‌دارند که

خوابیدن نوزاد در کنارشان، هرگز سبب کم شدن عشق و علاقه‌ی آن‌ها به یکدیگر نشده است اغلب جنبه‌ی جدید و مهیجی از زندگی عاشقانه را تجربه خواهند کرد.»[۱]

آیا بهانه می‌گیرد؟

«یک روز هنگام عبور از مغازه‌ی دوچرخه‌فروشی، کودک شما فریاد می‌زند که من دوچرخه می‌خواهم. شما می‌گویید بیا، عید که شد برایت می‌خرم. می‌گوید نه! فقط الآن، پا زمین می‌کوبد، پافشاری می‌کند، روی زمین می‌غلتد، اما شما محکم می‌گویید نه! این کار درستی است کودک الآن دارد بهانه می‌گیرد. یا وقتی می‌خواهید سرش را شانه کنید. او فریاد می‌زند که می‌خواهد خودش سرش را شانه کند. این بهانه نیست! چرا نگذاریم خودش سرش را شانه کند؟ در برابر بهانه‌جویی‌های کودک، پیش از سخت‌گیری از خودتان بپرسید، آیا کار او واقعاً بهانه‌جویی است؟ خواسته‌های کودک را بفهمید و فوراً کار او را بهانه‌جویی ننامید. اگر بهانه نیست، حق با اوست و به خواسته‌هایش احترام بگذارید، اگر بهانه است با قاطعیت بگویید «نه»و هرگز سرد نشوید.

متأسفانه بیش‌تر مادران به دلیل خستگی، نداشتن حوصله، فرزندان شلوغ و ... اغلب به حرف‌های کودکان توجهی نشان نمی‌دهند، و به بهانه‌جویی بودن یا نیاز واقعی کودک نمی‌رسند؛ فوراً یا با کندی با کودک برخورد می‌کنند و یا اصلاً اهمیتی به گریه‌های کودک نمی‌دهند؛ هیچ خود را جای آن کودکی که دستش به هیچ چیز بند نیست جز التماس کردن به شما، گذاشته‌اید؟ هیچ فکر کرده‌اید اگر یک روز فردی به تندی به خواسته‌ی شما که از او چیزی خواستید، برخورد کرد، چه حالی می‌شوید؟

---

[۱]. کلیدهای پرورش فرزند شاد، لیزامک کرت، مترجم: منیره نادری، چاپ سوم ۱۳۸۸،

آری تمام روز را با اعصابی درهم و دگرگون سپری خواهید کرد و هر بار و هر بار آن برخورد تند و خشن در فکر شما تداعی خواهد شد. حالا انتظار دارید کودک کوچولو که نصف شما بیش‌تر نیست چه حالی شود؟ انتظار دارید قلب کوچک او که جز مهر مادری هیچ چیز را نمی‌شناسد، نشکند! آری کودک ما نیاز بیش‌تری نسبت به ما، به محبت و مهربانی دارد، خواسته‌های او نیز مثل خواسته های ما، برایش مهم و حیاتی است، و دست یافتن به آن برایش بسیار لذت‌بخش است؛ پس بیایید بکوشیم و نیازهای کودک خود را بشناسیم، و همه را به بهانه‌جویی ختم نکنیم، با بهانه‌های کودک درست کنار بیاییم و با نیازهای کودک آشنا شویم.»[1]

چگونه طفل را برای توالت رفتن آماده کنیم؟

«اولین نشانه‌ی کنترل ادرار کودک، آگاهی از ادرار کردن است که در حدود ۱۵–۱۸ ماهگی اتفاق می‌افتد و کودک پس از دفع ادرار می‌گوید ادرار کرده است. بعد از این مرحله کودک قبل از این که ادرار کند به مادر خبر می‌دهد. ولی قادر به کنترل آن نیست و ادارارش را رها می‌کند. و در سن ۱۸ تا ۲۴ ماهگی قبل از این که ادرار کند به مادر با وقت کافی خبر می‌دهد و می‌تواند خودش را کنترل کند و کودک در سن ۲/۵ سالگی قادر است به توالت برود، روی توالت بیشیند، خودش شلوارش را پایین و بالا بکشد، در خلال روز خودش را خیس نمی‌کند، ولی بی‌اختیاری موقتی و از دست دادن کنترل ادرار و مدفوع در این مواقع ممکن است در نتیجه‌ی دندان در آوردن، عفونت، تغییرات در محیط کودک و ... رخ دهد.

---

[1]. اقتباس و تلخیص از کتاب:"دنیای شیرین بچه‌داری"، لورانس پرنو، مترجم: لیلی سازگار، تهران چاپخانه دیبا، چاپ ششم، ۱۳۷۸

برای کنترل ادرار چهار عامل دخالت دارد:

۱- تکامل یافتن اعصاب: همان طور که بعضی از کودکان زودتر از کودکان دیگر شروع به راه رفتن و صحبت کردن می‌کنند، ممکن است کودکی نسبت به کنترل ادرار خود جلوتر یا عقب‌تر از کودک دیگر باشد.

۲- یادگیری: کودک کنترل مثانه‌ی خود را از راه تقلید و همچنین از راه تعلیم و آموزش یاد می‌گیرد.

۳- واکنش شرطی موقعی که ناحیه‌ی کفل کودک با لبه‌ی لگن تماس پیدا می‌کند، حس ادرار کودک به وجود می‌آید و این حالت واکنش شرطی می‌نامند. و اگر از لگن برای تنبیه کودک استفاده شود در واقع کودک از لگن متنفر می‌شود و این واکنش شرطی منفی است.

۴- مرحله‌ی حساس: همان طور که دوره‌ی مساعد یادگیری کنترل مثانه وجود دارد و ذکر شد، دوره‌ی دیگری وجود دارد که عوامل مختلف در یادگیری کنترل مثانه اثر معکوس دارد.

وقتی کودک را روی لگن نشاندید او را به حال خود وا بگذارید، اگر او بداند شما مراقب او هستید کاری انجام نمی‌دهد. امکان دارد طفل در دوره‌هایی از آموخته‌هایش باز دوباره آن را فراموش کند، این طبیعی است و تا قبل از ۱۸ ماهگی به هیچ وجه نباید منتظر نتیجه‌ی قطعی باشید، و راه‌هایی دیگر که طفل برای ادرار کردن هم آموزش ببیند این است که زود به زود پامپرز یا پوشک بچه را عوض کنید تا عادت به تمیزی کند، بعد که شلوارش را خیس کرد خودش از این کار ناراحت می‌شود، این احساس او را به تمیز بودن تشویق می‌کند.

او را در ساعات معینی روی لگن بنشانید، قبل و بعد از غذا، قبل و بعد از خواب ظهر، قبل و بعد از خواب شب، به تدریج فواصل زمانی ادرار او را تشخیص خواهید داد. به تدریج از پامپرز کودک بکاهید، او را از این که تا

موقع لگن خودش را خیس نکرده تشویق کنید، و این‌که آیا شب‌ها کودک را برای ادرار کردن بیدار کرد یا نه؟ جواب نه هست، اصلاً تاثیری در یادگیری که ندارد بلکه برای کودک مضر است؛ در خوابش مشکل پیش می‌آید، تا ۵ سالگی نمی‌توان گفت که کودکی که شب خود را خیس می‌کند شب ادراری دارد.

در این امر نباید عجله کرد؛ اغلب مادران در این زمینه با دشواری‌هایی روبه‌رو می‌شوند؛ پاره‌ای مادران عجول گمان می‌کنند اگر فرزندشان خیلی زود این عمل را یاد بگیرد، دلیل بر این است که خوب تربیت شده است، این طور نیست! مادر باید خیلی با احترام و محبت با کودک برخورد کند، این مسأله‌ی کودک را مورد تمسخر قرار ندهد، جلو جمع از این موضوع حرف نزند و باید کودک را از هر لحاظ مراعات کرد، تا بتواند از این کار سخت موفق بیرون آید.»[1]

«نوزاد خیس بودن را دوست ندارد و برای عوض شدن پامپرزش می‌گرید، مادر هم از شستن لباس‌های کثیف کودک خسته شده؛ بنابراین هر دو خواهان «نظافت» هستند. اما چه موقعی می‌توان دستیابی به آن ممکن بود. در ۱۲ تا ۱۸ ماهگی امکان‌پذیر است که کودک نظافت را فرا گیرد و خود بتواند برای توالت رفتن اقدام کند. ولی زمان در هر طفلی متفاوت است. زندگی عاطفی، یعنی رازهای قلبی کودک، نقش مهمی در این فراگیری بازی می‌کند. طفلی که به خواهر یا برادر خود حسادت می‌کند، یا به دلیل کم دیدن و کم رابطه برقرار کردن پدر و مادرش غمگین است دیرتر خود را تحت انضباط در می‌آورد.

---

[1] . اقتباس و تلخیص از کتاب "من و کودک من": دکتر جواد فیض، انتشارات امیر کبیر، تهران، چاپ پنجم ۱۳۶۶، با اندکی تلخیص

البته طفل توالت رفتن را مرحله به مرحله یاد می‌گیرد: تخلیه‌ی روده پیش از تخلیه‌ی مثانه منظم می‌شود، طفلی که یاد گرفته روزها خودش را خیس نکند، ممکن است شب‌ها هنوز قادر به کنترل خود نباشد، طبیعتاً رفتار شما در این میان، عاملی تعیین‌کننده خواهد بود، بر حسب این‌که شما مادر مهربان باشید یا ناشکیبا، با توجه باشید یا غافل، فرزندتان آسان‌تر یا سخت‌تر، زودتر یا دیرتر، نظم خواهد گرفت.

ما باید لگن مناسب برای کودک تهیه کنیم، البته نباید شکل لگن مثل صندلی باشد تا کودک فرق لگن و صندلی را از هم تشخیص دهد، و لگن را در گوشه‌ای از حمام قرار دهیم؛ جایش را تغییر ندهیم و خوب دقت کنیم گاهی کودکان خود برای رفتن به توالت همکاری می‌کنند اما مادران متوجه نمی‌شوند، مثلاً برای توالت رفتن از کلمه‌ی خاصی استفاده می‌کنند، یا حالت مخصوصی به خود می‌گیرند، یا برخی نق می‌زنند و پاری‌ای روی شورتشان دست می‌کشند و .. اگر دقت کنید شاید در وقت صرفه‌جویی کنید و زودتر این آموزش سخت را پشت سر بگذارید. در حدود ۱۵ ماهگی طفل را در ساعات معینی که خود در نظر گرفتید که اجابت مزاج می‌کند، روی لگن بنشانید، معمولاً بیش‌تر از ده دقیقه طفل را روی لگن ننشانید حتی اگر توفیقی حاصل نشود او را بلند کنید و کودک را خسته نکنید، باید بفهمد به چه منظور روی لگن نشانده‌اید. از لگن به عنوان حربه‌ای برای تهدید کردن طفل استفاده نکنید، بچه را برای این‌که آرام باشد و سر و صدا نکند روی لگن ننشانید.»[1]

[1]. "دنیای شیرین بچه‌داری"، لورانس پرنو، مترجم: لیلی سازگار، تهران چاپخانه دیبا، چاپ ششم، ۱۳۷۸

منابعی که در این کتاب مود استفاده قرار گرفته‌اند:

۱. "اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان"، گلن استنهاوس، مترجم ناهید آزادمنش، موسسه انتشارات صابرین، چاپ چهارم ۱۳۸۱

۲. "بهترین روش‌های تربیت و ارتباط با کودکان"، اعظم منصوری

۳. "چگونه با کودکم رفتارکنم؟" دکتر استفن گاربر، ترجمه‌ی شاهین خزعلی و هومن حسینی نیک و احمد شریف تبریزی، چاپ گلشن، نوبت چاپ بیست و نهم ۱۳۸۸.

۴. "چگونه فرزندان خود را تربیت کنیم؟" عبدالله ناصح علوان، تهران، نشر احسان

۵. "خانواده و مسایل مدرسه‌ای کودکان"، دکتر علی قائمی

۶. "دنیای شیرین بچه‌داری"، لورانس پرنو، مترجم: لیلی سازگار، تهران چاپخانه دیبا، چاپ ششم، ۱۳۷۸

۷. "کودک هشیار بپروریم"، دکتر بئاتریس میلتر، مترجم فاطمه میری، انتشارات بافرزندان، نوبت چاپ اول ۱۳۸۵

۸. "کلیدهای پرورش فرزند شاد،" لیزامک کرت، مترجم: منیره نادری، چاپ سوم ۱۳۸۸،

۹. "مجله کودک"

۱۰. "من و کودک من": دکتر جواد فیض، انتشارات امیر کبیر، تهران، چاپ پنجم ۱۳۶۶

۱۱. "نقش مادران در تربیت فرزندان"، رامک زارع، شیراز، انتشارات تخت جمشید، چاپ سوم